

Индекс 73035

ISSN 1162-4237



9 771682 423005

РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

2 лимона с цедрой,
500 г клюквы,
300 г чеснока,
400 г меда.

Пропустить через мясорубку,
перемешать. Принимать по
1-3 ст. ложки в день при
гриппе.

МДЗ

№1
2003

ЗДОРОВ!

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

**Анютины глазки:
красота и польза**

**МВД нашего
организма**

**Вялое
пищеварение**

**Непростой
простатит**

**Интернет –
диагноз?**





ПЕРЕКУР

Фото Владимира Семина

Ежемесячный журнал
№1 (115), январь, 2003 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Зам. директора
Ян Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Николай Амосов
Виктор Ахломов
Андрей Ильницкий
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Елена Травникова
Татьяна Яковлева

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Художественный редактор
Нина Суровцова

Верстка
Сергея Соколова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

© "Будь здоров!", 2003 г.

БУДЬ Здоров!

В НОМЕРЕ:

ОЛЕГ ГРИБКОВ Хозяин и слуга	3
ТАТЬЯНА САХАРЧУК МВД нашего организма	4
ИРИНА МИХАЙЛОВА 10 дней, которые потрясут организм	9
КАТАРИНА ГУТРЬЕ Чеснок: мифы и реальность	15
АСФОЛЬД ПАРФЕНОВ Вялое пищеварение	18
ВАЛЕНТИН РЕБРОВ Не надо раздражать кишечник	22
ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА Такой непростой простатит	25
ВЛАДИМИР КРЕСЛАВСКИЙ, ЕВГЕНИЙ КУЗНЕЦОВ Железное здоровье	29
ВИТАЛИЙ МАЛЫШЕВ Мой спартанский рацион	33
ХАРЛАМПИЙ КАНОНИДИ Прогноз геомагнитных бурь	36
СЕМЕН РАПОПОРТ Если день неблагоприятный	39
ТАТЬЯНА ОРЛОВА Как ухаживать за больным	40
Поможем друг другу	44

Адрес редакции:

127018, Москва,
Суцёвский вал, д.5
строение 15

Телефон: 973-07-30

Наши банковские
реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в "АГР-Банк" (ОАО),
г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.
Ссылка на источник
обязательна.

Консультация специалиста46

ДМИТРИЙ МАКУНИН

На кого папа зол?48

СЕРГЕЙ МАЛИНИН

Анютины глазки: красота и польза51

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА

Подтяжка без скальпеля54

АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВА

Об опасностях умственного труда58

ЯН ШЕНКМАН

Интернет — это диагноз?62

Без подробностей68

ОЛЕГ ГРИБКОВ

Шестое чувство70

АЛЕКСЕЙ МАСЛОВ

Чему учит мастер?73

Коэффициент эрудиции79

Календарь православных постов
и праздников80

АРСЕНИЙ ТАРКОВСКИЙ

Первые свидания84

Мир Андрея Тарковского86



Внимание!

Редакция переехала
и находится теперь
по адресу:
Москва, Суцёвский вал,
д.5, строение 15
Проезд:
м. «Савеловская», выход
к детскому торговому
центру «Совёнок»

Олег Грибков

ЧЕЛОВЕК

Хозяин и слуга

Мы появились на свет одновременно и с тех пор неразлучны. Вряд ли кто-нибудь знает тебя лучше, чем я. И вряд ли кто-то может лучше услужить тебе. С самого утра до позднего вечера я забочусь о тебе — мою, одеваю, кормлю.

Твои желания — закон для меня. Ты хочешь чаю — я ставлю чайник. Требуешь бутерброд с колбасой — он готов. Хочешь закурить — щелкаю зажигалкой. Я знаю, что курить вредно, что овощи и фрукты полезнее, чем колбаса, но переубедить тебя я не в силах.

На работе ты требуешь внимания к себе, не даешь как следует сосредоточиться. К вечеру ты устаешь, мечтаешь о покое. Я тороплюсь довести тебя до кровати. Когда ты спишь, я мог бы почувствовать себя свободным, но за всю жизнь мне ни разу не удалось проснуться раньше тебя.

Ты плохо переносишь перемену погоды. Чувствуешь себя вялым и разбитым, мучаешься от головной боли, и мне трудно заставить тебя вылезти из-под одеяла. Двигаться тебе не хочется, и я знаю: настаивать бесполезно.

Для меня большая радость видеть тебя удовлетворенным и большое огорчение отказать тебе в том, что ты требуешь. Но если ты думаешь, что кроме этого мне нечем заняться, то ошибаешься.

Больше всего на свете я хочу освободиться от своего рабства. Думаешь, я терплю твои капризы по доброй воле? Просто не знаю, как избавиться от твоей власти. Более ленивого, сластолюбивого и эгоистичного существа я еще не встречал. Возможно, другие не лучше. Но судьба связала меня с тобой, и до других мне нет дела.

Ты постоянно хнычешь, что я плохо о тебе забочусь. А мне осточертело без конца потакать твоим прихотям. Ты хочешь вкусно, сытно и регулярно есть и как можно больше времени проводить в тепле и покое. Намечаешь на свою исключительность. И при этом все время жалуешься на слабость, незащищенность, болезненность. Как мне с тобой справиться?

А вот возьму и встану завтра на час раньше обычного и заставлю тебя начать день не с чая и сигареты, а с пробежки. Хотя бы разок пробежишь вокруг дома. А потом помучаешься от боли в ногах, колик в боку. И завтра побегаешь, и послезавтра. В соседнем дворе есть турник — я тебя и на нем помучаю. Пусть потом весь день руки трясутся, зато мышцы окрепнут, живот подтянется, тонус повысится...

Давно пора нам поменяться местами. Ты будешь моим слугой, а я — твоим хозяином. Хозяином своего тела.



МВД нашего организма

Современное представление об иммунитете сложилось совсем недавно. Еще лет тридцать назад студентам в медицинских институтах схема работы иммунной системы давалась иначе. Но и сейчас нельзя сказать, что ученым совершенно ясны все ее механизмы. В этой области все время что-то открывается, что-то уточняется.

Дословно слово "иммунитет" переводится с латинского как невосприимчивость. Когда-то под этим термином понимали лишь невосприимчивость к инфекционным заболеваниям. Скажем, если во время эпидемии оспы или холеры кому-то удавалось не заразиться, врачи говорили: у него иммунитет к этому заболеванию. Медиков очень интересовало, от чего зависит такая невосприимчивость, ведь важно было научиться достигать ее искусственно. По мере изучения вопроса границы термина "иммунитет" все более раздвигались.

Оказалось, что в организме существует целая система, которая отвечает за невосприимчивость к возбудителям инфекционных заболеваний. Но занимается она не только этим. В ее функции входит защита организма и от любых вредных веществ, попавших в него извне, и от собственного брака — неполноценных белков и клеток, например раковых. Есть у этой системы и другие важные задачи.

Чтобы разобраться в принципах работы иммунной системы, давайте представим ее себе в виде Министерства внутренних дел. Микроб — это враг, который пытается проникнуть в организм и может принести ему большой вред. А наше МВД защищает нас от опасного вредителя.

Для осуществления своих преступных целей "диверсант" должен перейти границу. Что представляет собой граница? Это или кожа, или слизистые дыхательных путей (носа, гортани, бронхов), или слизистые желудочно-кишечного тракта. У каж-

дого вида микроорганизмов свое излюбленное место перехода границы. У вируса гриппа, например, — дыхательные пути, у дизентерийной палочки — пищеварительный тракт.

Для того чтобы пройти пограничный контроль, у микроба есть те же средства, что у настоящего диверсанта. Он может воспользоваться оружием, чтобы прорваться с боем. В качестве оружия выступают литические (расщепляющие) ферменты, которые нарушают непроницаемость пограничных мембран. А кроме того, он может "подделать доку-

менты", замаскироваться, надеясь сойти за своего, — в оболочке микробов есть белки, похожие на человеческие. Но наше МВД начеку, и уже на границе большинство врагов опознается и уничтожается. Большинство, но не все. А какой же прием ждет тех диверсантов, которым удалось прорваться в организм?

Их встречают особые клетки *фаги* (или *фагоциты*) — образно говоря, подвижной милицейский патруль. Фаг в переводе с латинского — пожиратель, цитос — клетка. К клеткам-пожирателям относится часть лейкоцитов (белых кровяных телец). Они постоянно курсируют по дорогам организма — кровеносным и лимфатическим сосудам. У фагоцитов низкая квалификация, поэтому непосредственно к системе иммунитета их не относят (хотя раньше у ученых были кое-какие разногласия по этому поводу). В отличие от собственно иммунных клеток, они не разбираются, что за пришелец встретился им на дороге — важная персона или мелочь. Они знают только одно: свой или чужой. С чужим нечего разбираться — съесть и все. Аппетит у фагов повышен, поэтому каждый из них может захватить много микробов. Но иногда (например, если организм ослаблен сильной интоксикацией) им не удастся переварить все, что захвачено. В таких случаях некоторые фагоциты и сами терпят ущерб, разрушаются. Например, это бывает из-за интоксикации в организме у человека, злоупотребляющего алкоголем. У алкоголиков чаще, чем у других, воспаление легких осложняется абсцессом.

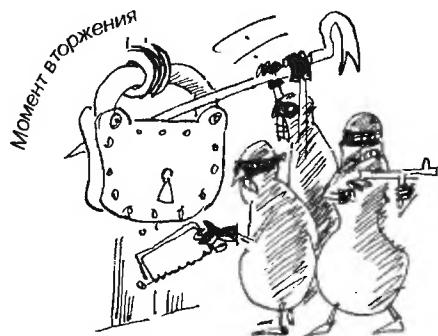
Итак, первыми встречаются с микробом фаги. Пусть их действия не очень квалифицированы, зато реакция самая быстрая. Если врагов

слишком много, объявляется мобилизация резервов — количество фагоцитов крови быстро растет. Поэтому при встрече с инфекцией первое самое быстрое изменение в анализах крови — рост числа лейкоцитов (фагоцитов). Это происходит в первую же неделю после начала заболевания.

Фагоциты — наиболее древние клетки, они есть не только в организмах млекопитающих. Впервые они были обнаружены великим ученым Мечниковым в прозрачном теле медузы. Он был поражен, наблюдая, как какие-то клетки отлавливают микробов и съедают их.

Если врагов много, то далее они встречаются уже с самой иммунной системой. Клетки этой системы отличаются тем, что они умеют распознавать врагов по типам и вырабатывать наиболее эффективные методы защиты против каждого. Первыми из иммунных клеток с микробом встречаются *макрофаги* (большие пожиратели). Эти клетки действительно больше по размеру, чем просто фаги (фагоциты), каждая из них заменяет целую следственную группу. Прежде чем уничтожить микроба, они проводят расследование, расщепляя бактерию. Затем макрофаги докладывают о появлении в организме неприятеля в вышестоящие организации — *Т-лимфоцитам-хелперам* (*Т-хелперам*).

Буква "Т" в названии этих клеток — от слова "тимус". Так по-латыни именуется вилочковая железа. Этот важный иммунный орган находится в грудной клетке. По нашей образной терминологии его можно считать высшей школой милиции — здесь обучаются Т-лимфоциты. А слово "хелпер" в переводе с английского означает помощник. По должности Т-хелперы обязаны способст-

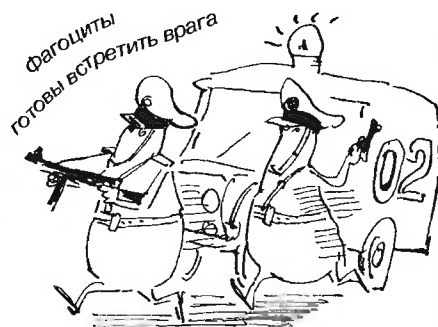


водить началу иммунной реакции.

Итак, расщепление микроба в макрофаге — это анализ неприятеля. Получив необходимые данные, макрофаг движется с докладом к Т-хелперу. Между этими клетками образуется протоплазматический мостик — он хорошо виден под микроскопом. По нему расщепленный материал убитого микроба поступает в Т-хелпер.

Т-хелпер — клетка более высокого интеллекта. Она способна не только различать отдельных микробов, но и определять, встречался ли с ними организм раньше. Т-хелперы как бы располагают картотекой преступного мира. В результате анализа ситуации Т-хелпер отдает приказание подчиненным — В-лимфоцитам — готовить средства защиты против конкретного микроба, исходя из его привычек и слабых мест.

В-лимфоциты своим названием обязаны тому, что впервые были обнаружены в иммунном органе птиц — бурсе. Именно В-лимфоциты готовят оружие для атаки на врага — вырабатывают особые белки, *иммуноглобулины*. Весь процесс, приводящий к иммунному ответу организма на вторжение врага, происходит в среднем за 10-14 дней. Через этот срок В-лимфоциты начинают выделять иммуноглобулины, которые по-



падают в кровь. Эти иммуноглобулины иначе называются *антителами*.

Антитела вырабатываются именно против того микроба, который попал в организм. Они по-разному воздействуют на врага и в зависимости от этого носят разные названия. Одни из них микробов склеивают (агглютинины), другие — осаждают (преципитины), третьи — растворяют (лизины). А такие антитела, как опсонины, играют роль приправы — они подсоединяются к микробу и делают его более съедобным для фагов, повышают их аппетит. В любом случае микробы погибают.

Все эти антитела, представляющие собой белки, поступают в кровь и меняют ее состав. Иммуноглобулины — это в основном крупные белки. В результате в крови становится больше крупных белков, из-за чего нарушается скорость оседания красных кровяных телец — эритроцитов. Если у здорового человека взять кровь и оставить на некоторое время в пробирке, то эритроциты будут медленно оседать на дно пробирки. А в том случае, если в крови много крупных белков, оседание произойдет быстрее, чем обычно. Поэтому так важен показатель СОЭ (скорость оседания эритроцитов), который всегда определяется при анализе крови. Если СОЭ повышена



— значит, заболевание началось не менее 10 дней назад, ведь выработка антител приходится на 10-14-й день после вторжения микробов.

Между тем борьба с инфекцией продолжается, и вот враг уже отступает. Организм не может тратить силы зря. Иммунную реакцию надо приостановить. Это делают клетки *Т-супрессоры* (супрессия — подавление). Если бы Т-супрессоров не было, иммунная реакция нарастала бы, как цепная реакция, она стала бы неуправляемой. Поэтому очень важно вовремя ее остановить. Таким образом, за запуск иммунной реакции отвечают Т-хелперы, а за остановку — Т-супрессоры.

Проследим еще раз всю цепь.

Вторжение:

микроб → первая линия обороны (слизистые, кожа) → вторая линия обороны (фагоциты крови).

Иммунная реакция: микроб → макрофаг → Т-хелпер → В-лимфоцит → иммуноглобулины (антитела) → Т-супрессор.

Кроме двух видов Т-лимфоцитов, о которых мы говорили, хел-



перов и супрессоров, есть еще и клетки-киллеры, или NK (убийцы). Это специалисты очень высокой квалификации. По нашей терминологии уподобить их можно разве что Джеймсу Бонду, "агенту 007 с правом на убийство". Цель клетки-киллера — распознать предате-

лей, переметнувшихся на сторону врага, в любом месте и уничтожить. Дело в том, что не все микробы циркулируют в организме сами по себе. Не всех их можно уничтожить описанными выше способами — съесть или обстрелять антителами. Такие способы годятся для борьбы с бактериями, а с вирусами это не проходит. Вирус ведет себя хитрее — он прячется. Внедряется в клетку и заставляет эту клетку работать на себя. Пораженная клетка начинает штамповать новые вирусы. Клетка-киллер такие клетки распознает и уничтожает. Значит, чтобы справиться с вирусами, пробравшимися в организм, зачастую приходится вместе с ними уничтожать собственные клетки. Если же таких пораженных клеток очень много, активная деятельность клеток-киллеров может привести к гибели всего организма. (Клетки-киллеры уничтожают и другие дефективные клетки, например раковые.)

Специалисты различают иммунитет *клеточный* и *гуморальный* (гумор — жидкость). Клеточный — это иммунные клетки, о которых мы го-

ворили (в первую очередь — клетки-киллеры), гуморальный — иммуноглобулины крови и вырабатывающие их В-лимфоциты.

Таковы современные представления о том, как работает иммунная система, правда, в несколько упрощенном виде.

Для того чтобы поддерживать связь друг с другом, клетки переговариваются между собой, выделяя особые вещества. Ученые пытаются расшифровать язык клеток. Для этого необходимо обнаружить и выделить вещество-послание. Задача очень сложная, ведь разговаривают клетки конфиденциально: вещества выделяются в мизерном количестве и сразу доставляются адресату. Перехватить их пока сложно.

Поскольку иммунная система многокомпонентна, ее слабость может обнаружиться в разных местах. Если недостаточно активны макрофаги, то Т-хелперы не получают необходимого материала. Бывает, что в организме мало Т-хелперов или приказ Т-хелперов плохо доходит до В-лимфоцитов. Иногда излишне усердствуют Т-супрессоры, рано приостанавливая выработку антител. Или В-лимфоциты произвели достаточное количество иммуноглобулинов, но не получили приказа начать их выделение. Для того чтобы знать, в каком именно звене иммунной системы неполадка, какое из них нуждается в коррекции, делают иммунологические анализы.

О том, почему бывают сбои в работе иммунной системы и как ей помочь, речь пойдет в следующем номере журнала.

Ирина Михайлова

МЕТОД

10 дней, которые потрясут организм

Можно ли за полторы недели основательно "потрясти" организм: оздоровить себя, предупредить возникновение и развитие заболеваний? "Да, можно", — утверждает врач Ирина Михайлова. Она разработала эффективный 10-дневный лечебно-оздоровительный курс. Одно из важных достоинств этого курса — возможность применять его самостоятельно

Оздоровительный курс включает различные виды массажа, водные процедуры, фитотерапию и диету. Всего необходимо сделать 10 сеансов. Продолжительность одного сеанса составляет 1,5-2 часа, так что потребуется выделить нужное время в своем распорядке дня. Но результат с лихвой возместит затраченное время.



Доктор Огулов делает массаж живота

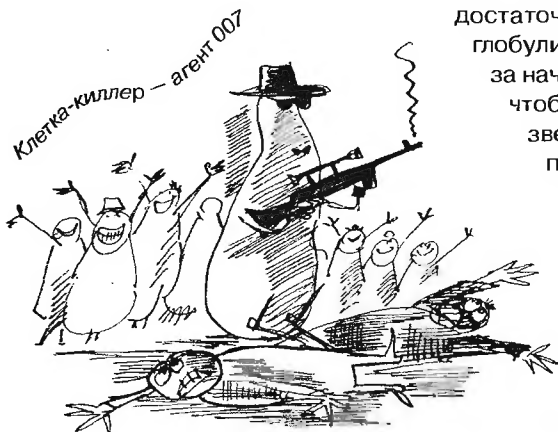
Массаж живота

Этот массаж предложил известный хиропракт Александр Тимофеевич Огулов, руководитель учебно-оздоровительного центра "Предтеча".

Каждый сеанс начинается с массажа живота — обдавливания, по терминологии Огулова, внутренних органов через переднюю стенку живота. Такой массаж нормализует обменные процессы, снимает спазмы, воспаления и отеки внутренних органов, устраняет венозные и лимфатические застои. В ходе массажа живота создается колебание кровяного

давления на обдавливаемом участке, в работу включается большое количество кровеносных сосудов и капилляров — и застоявшаяся кровь начинает усиленно циркулировать по кровеносной системе. Улучшение движения крови и лимфы в области живота вызывает активизацию циркуляции крови и лимфы во всем организме.

Такой массаж также способствует расслаблению мышц после долгого сидения, бега и т.д., избавляет от боли в спине, помогает справиться с бессонницей, сни-



зять вес, подтянуть мышцы живота.

Массаж начинают с области, где расположена луковица двенадцатиперстной кишки, то есть справа под ложечкой. Это снимет спазмы протоков желчного пузыря, печени и поджелудочной железы. После этого нужно обдавить сначала область желчного пузыря, потом поджелудочной железы и печени. Затем переходят к обдавливанию кишечника, органов мочеполовой системы, желудка, селезенки. Соблюдать строгую последовательность обдавливания этих областей не обязательно.

Обдавливание делают несильно, мягко, пальцами или кулаком. Лучше перестраховаться и “недодавить”, чем переусердствовать. Если, нажав на тот или иной участок живота, вы почувствуете боль, держите руку до тех пор, пока боль полностью не пройдет, и только потом переместите ее в другое место. Если боли нет, то останавливаться не нужно. Наиболее болезненным местам надо уделять особое внимание.

При желании во время массажа под спину можно подложить игольчатый ипликатор. Он оказывает положительное воздействие на позвоночник, и процесс оздоровления всего организма убыстряется.

Массировать живот нужно 1-2 раза в день в течение 10 дней (при желании можно и 20 дней), после чего следует сделать перерыв на 10 дней, и только потом, при необходимости, повторить процедуру.

Если не делать перерыв, то может наступить адаптация к манипуляциям, и эффект общего терапевтического воздействия снизится.

Массаж живота показан в любом возрасте. Можно его делать и совсем маленьким детям. Однако людям после 40 лет предварительно стоит пройти УЗИ-обследование органов брюшной полости.

10

После массажа полезно сделать такое упражнение: сидя, напрягать мышцы живота последовательно по и против часовой стрелки.

Список заболеваний, успешно поддающихся лечению с помощью массажа живота, настолько обширен, что нет смысла его приводить. Ограничения же таковы: острая патология брюшной полости, требующая экстренного хирургического вмешательства, ранние сроки беременности, онкологические заболевания, миелопатия, острый туберкулез, инфекционные заболевания с высокой температурой, кровотечения, свежие раны, тромбоз, психические заболевания, коллагенозы (например, ревматизм), камни в желчном пузыре и его протоках, острый гепатит, врожденная атония желчного пузыря, его перегиб, цирроз печени, острое воспаление почек, врожденный порок сердца, острая сердечная недостаточность, постинфарктный период, послеоперационные состояния. Надо учитывать и то, что массаж может вызвать повышение артериального давления.

Лимфомассаж

После массажа живота сделайте себе ручной лимфомассаж. Кожу при этом довольно ощутимо щиплют, выворачивают, выкручивают. Выполняют и такой прием: располагают большой и указательный пальцы на теле на некотором расстоянии друг от друга, а потом, захватывая кожу, сводят их вместе.

Сильная боль от таких манипуляций ощущается только поначалу. Если проявить настойчивость и терпение, то вскоре болевая чувствительность кожи снижается.

Некоторые специалисты рекомендуют делать лимфомассаж мягкими, расслабленными движениями, считая, что если воздействие будет слишком грубым, то могут об-

разоваться гематомы, препятствующие току лимфы. Я, напротив, считаю, что от слишком щадящих щипков толку будет мало, хотя до синяков, конечно, доводить не надо.

Можно отмассировать только живот. Это займет минут десять. Но лучше не пожалеть времени и пощипать другие части тела: грудь, ноги, доступные участки спины, ягодицы.

Почти у каждого на ягодицах при надавливании обнаруживается множество болевых зон, о которых человек порой и не подозревает. Боль может свидетельствовать о нарушении крово- и лимфотока, застоях и воспалительных очагах — начале заболеваний органов малого таза. Разминание ягодиц полезно, в частности, для лечения и профилактики таких заболеваний, как воспаление предстательной железы у мужчин и придатков у женщин.

Очень полезен лимфомассаж лица, включая лоб и шею. Он помогает сохранить здоровье и красоту кожи. Делайте его почаще, используя каждую подходящую минуту. Не бойтесь растянуть щипками кожу — с ней ничего не случится. Наоборот, она станет более упругой и эластичной. Кроме того, лимфомассаж лица и шеи укрепляет зубы, улучшает зрение, оздоравливает щитовидную железу.

Медовый массаж

Этот массаж считается довольно болезненной процедурой, однако многим нашим пациентам кажется чрезвычайно приятным. После него кожа начинает лучше дышать, очищается, подтягивается, становится более гладкой, мягкой, теплой, причем тепло долго сохраняется.

Чистый и сухой участок кожи смажьте тонким слоем меда хорошего качества, затем в быстром или среднем темпе прижимайте к телу ладонь и резко ее отрывайте. Делай-

те так до тех пор, пока кожа не станет красной, сухой и нелипкой. Похожие на жевательную резинку остатки невпитавшегося меда вперемешку с кожными выделениями останутся на руках. Во время массажа цвет меда меняется. У тяжелобольных он нередко становится темно-бурым, приобретая неприятный запах.

Если вы делаете массаж другому человеку, лучше надеть тонкую резиновую перчатку.

После процедуры смажьте тело любым растительным маслом, чтобы кожа не была сухой.

Массаж полости рта

Такой массаж улучшает крово- и лимфоток, стимулирует биоактивные зоны, ликвидирует венозный застой в массируемой области. Массаж делают как в профилактических, так и в лечебных целях: при ослаблении памяти, слуха, артикулярного аппарата, болях в мышцах шеи, нарушении дыхания, боли при жевании, глотании, гнусавости, храпе, проблемах с речью, при близорукости, глаукоме, катаракте. Для такого массажа есть и противопоказания: его нельзя выполнять при стоматите, пародонтозе, герпесе.

Руки перед массажем нужно тщательно вымыть. Если вы делаете массаж полости рта другому человеку, наденьте резиновый напальчник или тонкую медицинскую перчатку. Кроме того, стойте сбоку от него, чтобы на вас не попали брызги слюны. Во время массажа у некоторых людей помимо слюны выделяется много пены, что говорит о скоплении в полости рта бактерий и микробов. В этом случае время от времени им нужно споласкивать рот слабым раствором перекиси водорода.

Из двенадцати пар черепно-мозговых нервов пять выходят в ротовую полость, и области их выхода

доступны массажу. Нажимая пальцем на нижнюю и верхнюю челюсти, нужно тщательно исследовать их, выявляя болевые точки. Нашли одну такую точку? Задержитесь, нажимайте на нее пальцем, разминайте до тех пор, пока боль не пройдет.

Потом массируйте язык от кончика до корня, далее твердое и мягкое нёбо и в заключение область под малым язычком. Надо помассировать и десны.

Водные процедуры

После всех видов массажа надо принять контрастный душ, ванну или сделать обертывание по методу С.Кнейппа. Они закрепляют эффект, способствуют очищению и оздоровлению организма.

Ванны могут быть любые — с добавлением эвкалиптового или пихтового масла, скипидарные по методу А.Залманова, травяные и т.д.

Полезны (особенно при избыточном весе) общеукрепляющие и очистительные ванны с морской солью и яблочным уксусом (на 200 л воды 3-4 ст. ложки морской соли и 1/4 стакана яблочного уксуса). Температура воды — 38 градусов, продолжительность процедуры — 7-15 минут.

Для проведения обертывания по методу С.Кнейппа надо подготовить простыню, смочив ее горячей водой или целебным раствором (1 ч. ложка яблочного уксуса и 1 ч. ложка морской соли на 0,5 л горячей воды), затем простыню отжать, закутаться в нее (тело должно быть обнаженным) и полежать в кровати 1 час, накрывшись одним или двумя теплыми одеялами.

Фитотерапия

Тем, кто решил провести 10-дневный лечебно-оздоровительный курс, я рекомендую с самого первого дня применять растительные препараты для очищения по такой схеме.

♦В течение 3 дней с начала курса через 2,5 часа после ужина надо съесть (можно не разжевывая) 2 ст. ложки укропного семени, обладающего ветрогонными свойствами, с небольшим количеством меда. Запивать 1 стаканом воды.

♦Еще через 3 часа, то есть перед сном, выпивать для послабления кишечника 2 ст. ложки касторового масла.

Это нужно делать для того, чтобы дать возможность токсинам, выделяющимся в процессе массажа живота, выйти через кишечник. Иначе после сеанса массажа живота на лице могут появиться высыпания, прыщи. Они не опасны, напротив, свидетельствуют о том, что процесс очищения запущен на полную мощь.

После приема касторового масла кишечник лучше очищается, живот становится более мягким, и массаж живота делать легче. Касторка особенно полезна в том случае, если кишки плотные, спазмированные и трудно поддаются массажу. Нельзя злоупотреблять касторкой при геморрое. Если человек страдает поносами, то касторку нужно принимать только после улучшения работы желудочно-кишечного тракта. Кроме того, касторовое масло — эффективное желчегонное средство. Оно стимулирует функции желчного пузыря и печени, способствует их очищению.

♦Ежедневно на ночь необходимо вставлять в прямую кишку по 1 фитосвече А.Ефремова (особенно если после приема касторки произошло раздражение прямой кишки). В состав этих фитосвечей входят корень окопника, масло какао и прополис. Свечи оказывают противовоспалительное, антимикробное, противоопухолевое, обезболивающее, кровоостанавливающее и раназаживляющее действие.

♦Одновременно с массажем жи-

вота должна проводиться противопаразитарная терапия. С целью очищения организма от паразитов нужно 3 раза в день — утром, вечером и днем — за 30 минут до еды проглатывать по 1 капсуле растительного препарата "тройчатка" (курс — 10 дней) и принимать настойку плодов черного грецкого ореха (курс — 2 месяца).

В капсуле "тройчатки" содержится 0,5 ч. ложки смеси полыни горькой, пижмы и тысячелистника, взятых в равных частях. Травы эти растут повсеместно, продаются в аптеках, поэтому "тройчатку" можно приготовить самостоятельно, если негде купить готовую.

Гомеопатическая настойка плодов черного грецкого ореха под названием "Нуксен", помимо антипаразитарных, обладает иммуномодулирующими, антиоксидантными, бактерицидными и противогрибковыми свойствами, регулирует обмен веществ, оказывает общеукрепляющее действие. Противопоказаний у этого препарата нет.

Принимать настойку рекомендуется таким образом. Первый день: утром капнуть 1 каплю настойки в рюмочку с водой, вечером — тоже 1 каплю. На следующий день капать утром и вечером уже по 2 капли. Так дойти до 30 капель (это займет 1 месяц). Затем 3 дня принимать по 30 капель 2 раза в день, после чего в течение месяца принимать по 30 капель 1 раз в день (утром, до еды).

Картофельная диета

При проведении лечебно-оздоровительного курса я рекомендую хотя бы пять дней (лучше — неделю) посидеть на картофельной диете. Такая диета очищает организм, особенно желудочно-кишечный тракт, избавляет от лишнего веса, укрепляет сердце и почки, полезна при гипертонии и нарушениях кровообращения, насыща-

ет организм калием и другими полезными минеральными элементами.

В течение дня нужно есть только сваренный в мундире, а лучше — запеченный картофель: не снимая кожуру, без масла, соли и приправ. Для разнообразия можно добавлять немного измельченного чеснока и свежий огурец, опять же без соли. Норма — не более 1,5 килограммов картофеля в день. Пить надо поменьше (к примеру, 2-3 маленькие чашечки зеленого чая или травяного настоя). Большинство моих пациентов диету переносят легко, так как она довольно сытная. Единственное "но": невкусно есть одну пресную картошку. Но ради здоровья можно и потерпеть.

Массажер — теннисный мячик

Есть еще один замечательный и доступный каждому способ оздоровления. Специалисты нашего центра не только рекомендуют его своим пациентам, но и сами его применяют. Речь идет о мячике для игры в большой теннис, используемый в качестве массажера.

Задача такая: сидя или лежа подкладывать мячик под тот или иной участок тела, особенно если в нем ощущается боль и дискомфорт. К примеру, лежать на животе, положив мячик под пупок, на область печени, область желчного пузыря и т.д. Очень полезно для улучшения работы органов, расположенных в малом тазу, подкладывать мячик под ягодицы во время сидения за рабочим столом, время от времени меняя место его расположения. Сидя на теннисном мячике, нужно разминать им ягодицы до притупления или исчезновения болевых ощущений.

Мячик должен находиться на ровной и твердой поверхности, поэтому, если вы, к примеру, утопаете в мягком кресле или лежите на

пышной перине, то кладите под мячик дощечку. Можно пользоваться сразу двумя мячиками. Например, лежа на спине, один мячик подкладывает под левую почку, другой — под правую.

Оздоровительный эффект от применения мячика примерно такой же, как от массажа живота по методу А.Т.Огулова: в обоих случаях происходит надавливание на различные участки тела, в результате чего активизируется крово- и лимфообращение, снимаются спазмы, устраняются венозные застои, улучшается работа кишечника, уменьшаются или проходят боли в спине, пояснице, животе и т.д. Мячик можно использовать и в профилактических целях.

Некоторые люди так привыкают к мячику, что весь день носят его с собой, пользуются им на работе, на лекциях в институте, во время поездки в метро, автомобиле или электричке, даже спят, подложив его под проблемный участок тела.

Если нет мячика, можно просто завязать в узел небольшое мягкое вафельное полотенце, придав ему округлую форму. Или смастерить тугий плотный "мячик" из лоскутков. Подойдет и клубок ниток.

Здесь уместно будет вспомнить совет народных целителей: если ощущаете боль в области желчного пузыря, спите на животе, подложив под него клубок ниток. Почему этот прием помогает? Клубок давит на желчный пузырь, за счет чего облегчается отток желчи. Когда спишь на животе, внутренние органы отдыхают, расслабляются, происходит стимуляция их функций. Если вечером при надавливании на живот чувствуется боль, то после сна на животе боль проходит. Организм — саморегулирующаяся система. Наша задача — помочь ему.

В США пищевые добавки на основе чеснока по объему продаж вышли на одно из первых мест среди лечебно-оздоровительных растительных препаратов. Считается, что чеснок помогает при болезнях сердца, сосудов и онкологии. Так ли это? Настала пора обобщить разнообразные данные, чтобы наиболее полно обосновать современные представления о реальной пользе чеснока и чесночных пищевых добавок. Недавно специалисты нескольких крупных медицинских центров провели независимые исследования целебных свойств чеснока и получили интересные результаты

Чеснок и холестерин

Диетологи и кардиологи одним из главных достоинств чеснока называли его способность препятствовать развитию атеросклероза, а значит, защищать от инфаркта и инсульта. Считалось, что чеснок устойчиво снижает уровень "плохого" холестерина (липопротеидов низкой плотности), препятствуя образованию на стенках сосудов атеросклеротических бляшек. Для проверки этой теории Агентство по изучению лекарственных растений в США поручило группе экспертов проанализировать результаты последних исследований в этой области, проведенных в разных странах.

При анализе данных о влиянии чеснока на уровень холестерина в крови эксперты обнаружили определенную тенденцию. В 28 исследованиях, проведенных в последнее время, заметное снижение хо-

Катарина Гутрье, США

ИССЛЕДОВАНИЯ

Чеснок: мифы и реальность

лестерина отмечалось примерно на протяжении трех месяцев после начала приема препаратов чеснока, а еще в 8 исследованиях — на протяжении шести месяцев. После этого эффект от приема чеснока снижался, и вскоре уровень холестерина в крови восстанавливался примерно до исходных значений. То есть действие чеснока на уровень холестерина было заметным, но непродолжительным.

К подобному заключению пришли и английские ученые из Университета Эксетера, опубликовавшие анализ исследований влияния чеснока на уровень холестерина.

Каков же окончательный приговор чесноку как средству против повышенного уровня холестерина в крови?

Можно утверждать, что чеснок обладает триггерным действием на холестерин. Иначе говоря, он "запускает" механизм снижения холестерина, но не способен удерживать низкий уровень холестерина длительное время. Поэтому чеснок нельзя считать альтернати-

вой другим способом борьбы с повышенным холестерином. Эффект от его применения надо обязательно поддерживать диетой с ограничением животных жиров, а иногда — и приемом специальных лекарств для снижения холестерина.

Профилактика инфаркта и инсульта

Исследования подтверждают, что чеснок снижает риск возникновения инфаркта и инсульта. Из десяти недавних исследований девять показали, что чеснок может предотвратить или тормозить образование в сосудах тромбов, являющихся причиной этих заболеваний.

За счет чего чеснок препятствует тромбообразованию?

Ученые выделили из чеснока биологически активное вещество аджоен, которое снижает вязкость крови и как бы смазывает кровяные пластинки — тромбоциты. Благодаря этому заметно уменьшается возможность их слипания и образования тромба.



Противораковое действие

Многие ученые полагают, что чеснок защищает организм от рака, и связывают это свойство с входящим в состав чеснока биологически активным веществом, содержащим серу, — *аллицином*. Вещества, подобные аллицину, обладают антиоксидантными свойствами. Они нейтрализуют находящиеся в крови свободные радикалы, которые, как известно, способны повреждать ДНК клеток и провоцировать развитие ракового заболевания. Соединения типа аллицина играют решающую роль в предотвращении заболевания раком.

Исследования влияния чеснока на заболеваемость раком проводились в разных странах — Швеции, Голландии, Китае, Италии. Исходя из результатов этих исследований, можно утверждать, что риск заболевания раком толстой и прямой кишки (раком толстой и прямой кишки) у тех, кто регулярно ест чеснок (не менее шести зубчиков в неделю), снижается на 30%, а риск заболевания раком желудка — на 50% (!) по сравнению с теми, кто избегает употреблять чеснок. В меньшей мере чеснок влияет на заболеваемость раком простаты, горла, мочевого пузыря и молочной железы, хотя положительное воздействие чеснока сказывается и в этих случаях.

Профессор Кармия Борек из Университета Тафтса в Бостоне получила данные, подтверждающие, что чеснок не только защищает от рака, но и тормозит рост опухоли. Она утверждает, что ежедневное употребление в пищу чеснока особенно эффективно при раке желудка и толстого кишечника.

В ходе ее эксперимента на жи-

вотных, болеющих раком, выяснилось, что рост опухолей у тех из них, кому давали экстракт чеснока, заметно тормозился по сравнению с теми, кто не получал его. “Чеснок атакует раковые клетки на разных стадиях болезни”, — утверждает профессор Борек.

Почему же ученые обычно осторожничают с выводами о лечебно-профилактическом действии чеснока и других растений или пищевых добавок? Дело в том, что обычно в исследованиях трудно выделить действие пищевого продукта в чистом виде. Замечено, что люди, употребляющие в пищу преимущественно растительные продукты (а среди них есть немало поклонников чеснока), реже болеют раком. Но утверждать однозначно, что решающая роль в профилактике рака у них принадлежит именно чесноку, довольно трудно. Поэтому исследования на животных приобретают особую ценность. Профессор Кармия Борек собирается продолжить такие эксперименты, но уже сейчас уверенно рекомендует ежедневно употреблять в пищу по зубчику чеснока в день (или заменять его любой пищевой добавкой на основе чеснока).

Только учтите: поскольку чеснок и чесночные добавки снижают вязкость и свертываемость крови, их не следует сочетать с приемом антикоагулянтов и антиагрегантов (препаратов, разжижающих кровь), например аспирина, кумарина, гепарина и т.п. Это может вызвать кровотечение. Кроме того, препараты чеснока противопоказаны при обострении язвенной болезни желудка, при камнях в желчном пузыре, при заболеваниях, сопровождающихся кровотечением (например, геморрой, гинекологические дисфункции и др.).

Натуральный чеснок или пищевые добавки?

Чему отдавать предпочтение, чтобы получить наибольшую пользу, — свежему чесноку или пищевым добавкам на его основе? По мнению многих специалистов, в целях профилактики заболеваний лучше оставить свой выбор на свежем чесноке. В натуральном виде он содержит наиболее полный набор биологически активных веществ. Оптимальная норма — не менее шести зубчиков чеснока в неделю. Можно

разделить зубчик на две части и съесть утром и вечером по половинке.

Если же у вас повышенная чувствительность к чесноку и он вызывает такие побочные эффекты, как изжога, газообразование в кишечнике, неприятный привкус и горечь во рту, сыпь и т.п., то вместо натурального чеснока можно употреблять имеющиеся в продаже пищевые добавки на его основе.

Пищевые добавки в виде таблеток с покрытием (в оболочке) или капсул изготавливают из высушенного чесночного порошка или из так называемого “состаренного” экстракта чеснока (СЭЧ). Оболочка не только избавляет от запаха чеснока, который многим неприятен, но и защищает чувствительную слизистую желудка от раздражения. Особенно важно это для тех, кто страдает гастритом или язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

К сожалению, чесночные таблетки трудно поддаются стандартиза-

ции, ведь они произведены из разных партий чеснока. Это затрудняет сравнение эффективности различных чесночных пищевых добавок. Наиболее удобны для дозирования те добавки, в которых сообщается содержание биологически активных веществ. Если в описании препарата указано количество аллицина в

Использование чеснока в лечебных целях впервые было описано Гиппократом. Он рекомендовал употреблять чеснок при самых разнообразных недугах, в том числе при различных болезнях, при болезнях сердца и при раке матки. Участники древних Олимпийских игр ели чеснок для повышения физической выносливости

таблетке, то суточная доза должна соответствовать 5 мг (5000 мкг) этого вещества.

На основании лабораторных исследований онкологи наиболее высоко оценили защитные свойства препаратов “состаренного” экстракта чеснока. Дело в том, что при такой технологии повышается его антиоксидантное действие и, соответственно, усиливается его противоопухолевая активность. Таким способом создан, например, препарат под торговым названием “Киолик”. Его рекомендуемая дневная доза составляет от 1200 до 1600 мг.

Пока ученые сравнивают результаты исследований, готовясь сказать свое решающее слово о пользе чеснока, каждый из нас может придерживаться правила: зубчик чеснока — каждый день. Пользу это принесет несомненно, а вреда — никакого.

Подготовил
Борис Бочаров



Вялое пищеварение

Дискомфорт в желудке и кишечнике (запоры, вздутие живота и другие подобные явления), на который часто жалуются пожилые люди, привычно связывают с хроническими воспалительными болезнями — гастритом, колитом и др. Однако во многих случаях эти симптомы не связаны с воспалением. Доктор медицинских наук Асфольд Иванович Парфенов, много лет изучавший эту проблему, предложил ввести в классификацию болезней новое понятие — инволютивная малдигестия, обозначив этим термином весьма распространенное явление — развивающееся по мере старения ухудшение пищеварения

Закономерная инволюция

Даже у вполне здоровых людей с возрастом начинают возникать нарушения в работе желудочно-кишечного тракта: появляются ощущение дискомфорта и урчание в животе, вздутие живота, усиленное газообразование, запоры или поносы. Врачи нередко привычно диагностируют комплекс таких симптомов как хронический панкреатит, гастрит, энтерит, колит и прочие заболевания воспалительного характера, не обращая внимания на то, что у пациентов нет главного признака хронических воспалительных заболеваний — постоянной боли. Им назначают обычное при таких заболеваниях лечение, которое в данном случае является чрезмерным, а то и вовсе ненужным.

Дискомфортные ощущения в кишечнике зачастую являются характерным признаком возрастных изме-

нений пищеварительной системы. С годами даже у здоровых людей происходит закономерная инволюция (атрофия) всех органов и систем и их функций. В частности, ослабевает функция всех пищеварительных желез — снижается объем желудочной и панкреатической секреции, вырабатывается меньше кишечных ферментов, желчи. Прежде всего начинает хуже работать поджелудочная железа. Так, если у двадцатилетнего молодого человека в среднем в сутки выделяется 1,5 л панкреатического сока, то к 50 годам это количество снижается наполовину, а к 70 — до 500 мл. Это результат уменьшения синтеза *панкреозимина* — гормона, регулирующего деятельность поджелудочной железы.

Симптом или болезнь?

При уменьшении количества секрета поджелудочной железы процессы переваривания пищи затруд-

няются, поэтому и возникают повышенное газообразование, вздутие, запоры, непереносимость той или иной пищи и прочие неприятные симптомы. В кале могут появиться частицы непереваренной пищи. Однако подобные проявления могут говорить и о развитии болезней желудочно-кишечного тракта, которые возникают и в пожилом, и в среднем, и даже в детском возрасте.

Поэтому, чтобы не ошибиться в диагнозе и избежать неправильного лечения, очень важно отличать естественные возрастные изменения, свойственные здоровому пожилому человеку, от развивающейся болезни.

При диагностике прежде всего необходимо обращать внимание на то, жалуется ли пациент на боль. Ведь именно боль служит сигналом того, что в органе развивается воспалительный процесс. Очень важен и количественный показатель одного из самых главных ферментов поджелудочной железы — эластазы. В норме в 1 г отработанного содержимого кишечника содержится 500 мкг эластазы. При инволютивной малдигестии это количество резко уменьшается, что свидетельствует о секреторной недостаточности поджелудочной железы.

Инволютивную малдигестию следует рассматривать как состояние предболезни, поскольку нарушение процессов переваривания пищи рано или поздно приводит к развитию более серьезных заболеваний.

В частности, уменьшение секреторной деятельности поджелудочной железы может привести к нарушению всасываемости кальция. Из-за недостатка ферментов жир, по-

ступающий с пищей, полностью не усваивается, и кальций вместе с жирами образует нерастворимые соединения и выводится.

Другим следствием нарушения всасываемости кальция является остеопороз, возникающий из-за того, что костная система не получает необходимого количества этого важного минерального вещества.

Непременный спутник нарушений пищеварения, обусловленных инволютивной малдигестией, — дисбактериоз. При плохом переваривании пищи страдает полезная микрофлора: не усвоившиеся в кишечнике продукты становятся пищей для патогенных микроорганизмов, активность которых усиливает процессы гниения. При этом выделяется много токсических веществ, способствующих развитию целого ряда заболеваний. Так что инволютивную малдигестию, как и всякие длительно существующие функциональные нарушения, нужно лечить.

Подкормим полезную микрофлору

Для компенсации секреторной недостаточности поджелудочной железы применяют ферментативные препараты. Однако не все ученые одобряют такой метод лечения. В частности, известный физиолог профессор Г.Ф.Коротко считает: если поджелудочная железа будет получать ферменты извне, то по закону обратной связи она сама начнет вырабатывать их меньше.

Совсем другое дело — переход на функциональное питание, включающее продукты, содержащие полезные бифидо- и лактобактерии. Функциональное питание — это но-

вый подход к питанию в диетологии. В отличие от традиционного рационального питания, основанного на подсчете в суточном рационе необходимого количества белков, жиров и углеводов, такое питание ориентирует на потребление функциональных продуктов, поддерживающих жизнедеятельность полезных микроорганизмов. По моему глубокому убеждению, полезная микрофлора улучшает процессы пищеварения естественным образом.

Сегодня ученые обращают особое внимание на роль микрофлоры в организме. Одни микроорганизмы поддерживают его стабильное состояние, а другие способствуют развитию патологий, о чем еще в начале прошлого века говорил Илья Ильич Мечников. Число мельчайших обитателей в нашем организме столь велико, что его трудно осмыслить. Если клеток в нем, как считают ученые, 10^{13} , то бактерий в десять раз больше. Другими словами, на каждую клеточку любой из систем нашего организма приходится десяток микроорганизмов, ответственных за обеспечение тех или иных функций. Предполагается, что в кишечнике обитает 500 видов бактерий, общий вес которых составляет 2 килограмма! А для диагностики дисбактериоза исследуют лишь около двадцати их видов. Что же собой представляют остальные 480? Какие функции они выполняют?

В ходе очень дорогостоящих исследований, проводимых в США и Японии, разрабатываются революционные технологии лечения, основанные на использовании в управлении функциями организма различных штаммов бактерий. Некото-

рые ученые пришли к выводу, что рак, атеросклероз, гипертония, сахарный диабет, болезнь Альцгеймера и другие тяжелые болезни развиваются при определенном соотношении разных видов микроорганизмов, регулируя которое, можно добиваться нормального состояния организма и обеспечивать профилактику многих заболеваний.

Но до практического применения этих технологий еще далеко. А пока для улучшения пищеварения, а значит, и для поддержания здоровья советую употреблять продукты, обогащенные бифидобактериями, лактобактериями и другими полезными микроорганизмами, например биокефир, йогурты "Актимель", "Активия" и др.

Еще раз о пользе отрубей

При инволютивной малдигестии необходимо внести определенные изменения в характер питания, так как снижение желудочной и панкреатической секреции, уменьшение выработки кишечных ферментов и желчи ухудшают пищеварение.

Любую пищу, особенно белковую, которая в пожилом возрасте усваивается хуже, надо измельчать. Это облегчит доступ ферментов к ее компонентам, то есть ферменты будут использоваться более "экономно". Для стимуляции выделения желудочных и панкреатических соков (если нет противопоказаний по другим болезням) полезно употреблять пряности, чеснок, лук, горчицу.

При инволютивной малдигестии, как правило, бывает склонность к запорам, так как продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту за-

медляется. Для улучшения моторики кишечника рекомендуется употреблять продукты, богатые растительной клетчаткой, прежде всего сырые овощи и фрукты. Полезны также злаки с сохраненной оболочкой зерна или сама ее оболочка — отруби.

Пищевые волокна не только механически стимулируют моторику кишечника, но и служат пищей для полезных микроорганизмов, которые "едят" то, что не нужно нашему организму. Прекрасно улучшают пищеварение размоченные отруби. Их можно добавлять в суп, кефир или в обычную воду (по 1 ст. ложке).

Симптомы инволютивной малдигестии можно существенно уменьшить, а нередко и избавиться от них совсем, причем очень простым способом — питаясь дробно, малыми порциями. При этом следует обращать внимание на то, какие продукты вызывают повышенное газообразование, дискомфорт или запоры, и резко сократить их потребление.

Конечно, бывают ситуации, когда приходится нарушать такой режим. В этом случае необходимо помочь

поджелудочной железе, приняв 1-2 таблетки ферментного препарата. Самый современный препарат — *креон*, но нужный эффект окажут и *панцитрат*, и более доступный по цене *фестал*.

Сегодня все более популярными становятся различные пищевые добавки, выпускаемые для обогащения организма витаминами и минеральными веществами и улучшения пищеварения. Это, безусловно, положительное явление. Но, покупая их, всегда нужно обращать внимание, зарегистрированы ли они Минздравом и имеют ли соответствующий сертификат качества.

Пожилые люди, внимательно следящие за своим здоровьем, даже не подозревая о возрастном снижении секреции желудка и поджелудочной железы, начинают менять режим своего питания — едят чаще, а разовый объем пищи уменьшают. И это правильный путь. Сама природа подсказывает, что нельзя перегружать пищеварительный тракт — это ведет не только к дискомфорту в кишечнике, но и к развитию сахарного диабета, атеросклероза и многих других заболеваний.

Психотерапевтический центр "СПОЛЕЧ"

Лечение по методу психофизической реабилитации (ПФР) тяжелых и пограничных нервно-психических расстройств: аутизма, эпилепсии, шизофрении, депрессии и др.

Занятия и индивидуальный прием ведет автор метода ПФР В.В.НИКИТИН (международный медицинский патент №2019997).

В 2002 году в 8-й раз проводится уникальная летняя программа "Психотерапия + туристический отдых".

☎ (095) 234-98-28, 171-75-50, 365-30-12, проспект Буденного, 32



Не надо раздражать кишечник

Такие расстройства пищеварения, как повторяющиеся понос и запор, казалось бы, должны свидетельствовать о противоположных нарушениях функции кишечника. Однако Международной классификацией болезней оба они трактуются как **синдром раздраженного кишечника**. Диагностика этого синдрома основана на симптомах, которые многие из нас испытывали: дискомфорт в животе, нарушения нормальной частоты стула, скопление газов в кишечнике, ощущение вздутия живота и т.п.

Различают три основных варианта синдрома раздраженного кишечника.

Первый вариант (с преобладанием поносов):

1. Стул 2-4 раза в день с жидкими каловыми массами, иногда с примесью слизи и остатков непереваренной пищи.

2. Неотложные (императивные) позывы на дефекацию.

Второй вариант (с преобладанием запоров):

1. Отсутствие дефекации в течение трех и более суток.

2. Чередование запоров с поносами.

3. Ощущение неполного опорожнения кишечника (кал типа овечьего или лентообразный).

Третий вариант (с преобладанием болей и вздутия живота):

1. Схваткообразные боли и вздутие живота (метеоризм).

2. Болезненность живота при пальпации по ходу всех отделов кишечника.

3. Усиление болей перед актом дефекации и уменьшение их после опорожнения кишечника.

Все три варианта синдрома раздраженного кишечника хорошо поддаются лечению лекарственными травами.

Рассмотрим первый вариант, для которого характерны частые позывы к опорожнению кишечника и стул 2-4 раза в день. Это состояние врачи называют функциональным расстройством тонкого кишечника, или хроническим энтеритом, а пациенты — поносом.

Каковы бы ни были причины такого расстройства, при поносе всегда бывает раздражена слизистая оболочка кишечника, патологически изменена кишечная флора, нарушена моторная функция кишечника. Исходя из этого, фитотерапия должна быть направлена на защиту слизистой кишечника, устранение острой воспалительной реакции, нормализацию моторной функции кишечника и подавление патогенной кишечной флоры. Необходимыми

Характеристика лекарственных трав, входящих в сбор "Седоспазмин"

Основные лечебные свойства растений	Тысячелистник обыкновенный, трава	Зверобой продырявленный, трава	Валериана лекарственная, корневища с корнями	Ромашка лекарственная, цветки	Мята перечная, листья
Спазмолитическое	+	+	+	+	
Желчегонное	+	+	+	+	+
Противоязвенное	+			+	
Противовоспалительное	+	+		+	
Противомикробное	+	+		+	+
Седативное			+	+	+
Потогонное				+	
Секретогонное	+				
Мочегонное	+				
Гемостатическое	+				
Ветрогонное	+				
Нормализация обмена веществ	+				
Гепатопротекторное					+
Регенераторное		+			
Капилляроукрепляющее		+			
Вяжущее		+			
Гипотензивное			+		

Лекарственный сбор "Седоспазмин"

Тысячелистник обыкновенный, трава (*achillea millefolium, herba*)20 г
Зверобой продырявленный, трава (*Hypericum perforatum, herba*)20 г
Валериана лекарственная, корневища с корнями (*valeriana officinalis, rhizomata cum radicibus*)20 г
Ромашка лекарственная, цветки (*chamomilla recutita, flores*)20 г
Мята перечная, лист (*mentha piperita, folia*)20 г

для этого свойствами обладают лекарственные растения с обволакивающим, вяжущим, противовоспалительным, антимикробным, спазмолитическим и витаминизирующим действием.

Прекрасные результаты при функциональных расстройствах тон-

кого кишечника дает сбор трав, в который включены тысячелистник, зверобой, валериана, ромашка и мята. Под названием "Седоспазмин" он утвержден Фармакологическим комитетом РФ. Клинические испытания сбора "Седоспазмин" подтвердили его высокую эффективность.

Способ приготовления: 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 15-20 минут. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

Лечебное действие сбора "Седоспазмин"

Основа этого сбора — *тысячелистник обыкновенный*. Прежде всего — из-за его спазмолитической активности. Большую роль играют также желчегонное, противовоспалительное, противомикробное и секреторное свойства этого растения.

Спазмолитическое действие тысячелистника усиливается биологически активными веществами травы зверобоя, корня валерианы, цветков ромашки.

Гладкие мышцы желудка и кишечника осуществляют очень важный физиологический акт — продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту за счет сложно организованных перистальтических движений. При определенных обстоятельствах мышцы спазмируются и в животе возникает боль. Чаще она бывает несильной, непродолжительной, но иногда — довольно интенсивной. Благодаря спазмолитической активности, сбор "Седоспазмин", воздействуя на гладкую мускулатуру кишечника, снимает спазм и уменьшает боль.

Трава зверобоя введена в сбор, в первую очередь, благодаря противомикробному эффекту. Кроме того, она обладает спазмолитическим, желчегонным и противовоспалительным свойствами.

Растения, имеющие противомикробный эффект, чаще всего используются, когда можно ожидать нарушения состава микробной флоры, например при энтерите, колите, холецистите. Антибактериальное действие растений обусловлено входящими в их состав химическими соединениями:

фитонцидами, природными антибиотиками, фенолами, спиртами и др.

Больным синдромом раздраженного кишечника свойственна повышенная нервная возбудимость, выражающаяся в расстройстве сна, депрессии, состоянии тревоги. Поэтому в сбор включена *валериана лекарственная*, оказывающая выраженное седативное (успокаивающее) действие. Мята перечная и ромашка лекарственная, входящие в сбор, дополняют действие валерианы.

Кроме седативного эффекта, корневища валерианы обладают спазмолитическим и желчегонным свойствами, способствующими активизации пищеварительного процесса.

Активные вещества *цветков ромашки* усиливают такие лечебные эффекты сбора, как спазмолитический, желчегонный, противовоспалительный и противомикробный.

Листья мяты введены в сбор благодаря содержанию в них активных элементов, обладающих желчегонным, спазмолитическим, противомикробным, обезболивающим и седативным свойствами.

Приготовить сбор из пяти описанных лекарственных трав несложно и в домашних условиях.

В качестве спазмолитиков, противомикробных и успокоительных средств можно использовать и другие травы. Спазмолитическим действием обладают плоды аниса, тмина, укропа пахучего, а успокоительным — широко известный пустырник сердечный, пион уклоняющийся, синюха голубая. Как противомикробные средства в гастроэнтерологии применяют траву душицы обыкновенной, листья шалфея лекарственного, березы повислой, тимьяна ползучего, брусники обыкновенной, черники, плоды можжевельника.

Продолжение следует

Валентина Ефимова

МЕДИЦИНА

Такой непростой простатит

Предстательную железу часто называют вторым сердцем мужчины. Этот маленький, не превышающий в диаметре 3 см железисто-мышечный орган, весящий всего 20 г, во многом обеспечивает то, что позволяет мужчине быть мужем и отцом, — его сексуальную и репродуктивную функции. Когда в предстательной железе развивается стойкое воспаление, называемое хроническим простатитом, мужчина теряет спокойствие. А хождение по врачам зачастую не приносит положительного результата. Общеизвестно, что это заболевание очень трудно лечится. На сайте американской организации «Prostatic foundation», собирающей информацию по проблеме хронического простатита со всего мира, названы всего десять медицинских центров, специализирующихся на лечении таких больных. Среди них московский научно-исследовательский центр неоперативной андрологии и урологии «Санос», созданный Александром Робертовичем Гуськовым, членом международных ассоциаций урологов и андрологов и членом-корреспондентом Российской академии медико-технических наук



Доктор А.Р.Гуськов ведет прием

Когда массаж вреден

Центр «Санос» существует около десяти лет. А проблема хронического простатита заинтересовала доктора Гуськова давно, еще в годы его работы в Центральном авиационном военном госпитале, когда он был начинающим врачом. Его волновали судьбы страдавших простатитом мужчин, которые откровенно рассказывали лечащему врачу о возникающих из-за этого сложностях в семье. Глубоко овладевая общепринятыми методами лечения, Александр Робертович не переставал размышлять о новых подходах к решению этой проблемы.

Итогом многолетнего поиска и стала технология, с успехом используемая в его центре. В содружестве с инженерами он разработал аппаратные способы лечения хронического простатита. Эффективность его методики составляет 98%. Она признана не только в России, но и в Европе и Америке. Его подход к лечению этого заболевания называют оригинальным, смелым и самым рациональным.

В чем же суть предлагаемого Гуськовым лечения? Прежде чем ответить на этот вопрос, Александр Робертович объяснил, что происходит при хроническом простатите и неправильном его лечении.

— Патологические изменения в предстательной железе начинаются с воспаления выводных протоков отдельных ее долек, которых в железе насчитывается до 50. В тоненьких каналах образуются пробки, затрудняющие отток секрета простаты. Это может продолжаться годами, не вызывая у больного неприятных ощущений. А вот когда выводные протоки окончательно закупориваются и в дольках возникают

гнойные микроабсцессы, тогда начинает давать сбой вся предстательная железа. У мужчины слабеет половая функция, нарушается мочеиспускание.

В большинстве медицинских учреждений таких больных лечат по единой схеме, включающей антибиототики, физиотерапевтические и тепловые процедуры, а также пальцевый массаж простаты через прямую кишку. По мнению доктора Гуськова, при хроническом простатите такой массаж не только малоэффективен, но и вреден.

В этом он убедился, когда с опытным специалистом по УЗИ Ириной Дмитриевной Богачевой отработывал методику обследования предстательной железы специальным ректальным датчиком. В ходе обследования около 3 тысяч больных они нашли точный алгоритм диагностики, требующий строго определенного положения датчика, степени его давления на стенку прямой кишки и уровня наполнения мочевого пузыря. Это позволило впервые в урологической практике выявлять воспаление в дольках железы уже на начальной его стадии, когда размеры микроабсцессов не превышают 1 мм. На компьютерном мониторе они выглядят черными точками. Хорошо видны на нем и последствия пальцевого массажа в виде веерообразных темных полос. В результате разминания воспаленной железы гной из пораженных долек проникает в соседние здоровые, инфицируя их, и беззастенчивый процесс охватывает всю железу. Тепловые процедуры способствуют его развитию. Применяемые же при лечении антибиототики в плотно закупоренные пробками протоки не проникают. К тому же они часто назначаются без учета типа инфекции, вызвавшей

воспалительный процесс, и потому не воздействуют на конкретный вид микроорганизмов. Зато негативно влияют на печень и микрофлору кишечника, вызывая расстройства пищеварения, аллергию и иммунодефицит. С набором таких симптомов, дополняющих жалобы на дискомфорт в низу живота и сексуальные расстройства, и приходится иметь дело доктору Гуськову.

По закону Гиппократ

Прежде всего меня интересовало, как же очистить дольки и остановить распространение инфекции.

— Опираясь на закон гнойной хирургии, сформулированный еще Гиппократом, я решил: сначала надо вскрывать очаг инфекции, а только потом — лечить, — рассказал Александр Робертович. — Делать это нужно очень бережно, щадя нежные дольки простаты. У меня возникла идея применить вакуумный отсос для освобождения долек от гноя.

Так начался сложный поиск технического решения. Вместе с инженером Александром Ивановичем Васильевым он разработал модель тончайшего гибкого катетера, который вводится в уретру, и рассчитал режим работы и мощность вакуумного насоса, к которому он подключается. Затем последовали опыты на моделях, клинические испытания и, наконец, после одобрения Минздравом — выпуск в серийное производство принципиально нового аппарата.

Применение методики вакуумного дренирования подтвердило, что Гуськов идет правильным путем. Он стал излечивать почти всех, кто к нему обращался. Однако Александра Робертовича сроки лечения, составляющие 30-40 дней, не устраивали. Кроме того, его волновало, что некоторым больным введение

катетера в уретру противопоказано.

И врач-изобретатель разработал новый аппарат, работающий по принципу пневмомассажа. При таком массаже особый наконечник с мягкой подушечкой вводится в прямую кишку и накладывается на ее переднюю стенку, которой отделена задняя поверхность простаты. В отличие от грубого пальцевого массажа, легкое и индивидуально дозированное давление через каждые две секунды сменяется паузой. Низкочастотный режим пневмовибрации подобран с учетом резонансных особенностей предстательной железы. Эта методика противопоказаний практически не имеет.

Теперь санация воспаленной простаты стала проще и безопаснее, и сроки лечения, как и рассчитывал Гуськов, сократились в среднем до 15 дней. Но достичь этого удалось не только с помощью замечательного аппарата, но и за счет комплексного подхода к лечению. Перед процедурой пневмомассажа в уретру вводится специальный лекарственный раствор, который всасывается простатой, словно губкой, в тот момент, когда она расправляется после кратковременного сжатия. А для размягчения пробок, закупоривающих канальчики, применяются естественные пищеварительные ферменты типа трипсина, производимые из растительного сырья. Чтобы не вызывать аллергии, эти вещества вводятся через кожу с помощью электрофореза или низкоэнергетического инфракрасного лазера.

Подобную технологию санации при хроническом простатите не применяют нигде в мире.

После очищения простаты начинается восстановление ее мышечного тонуса тоже с помощью специальной аппаратуры. Совсем недав-

но арсенал уникальных приборов, изобретенных доктором Гуськовым, пополнился еще одним, предназначенным для восстановления кровообращения в артериях полового члена. Это помогает устранить ослабление эрекции.

Коварство трихомонад

Но если не применять антибактериальные препараты, как тогда воздействовать на возбудителей инфекции? И вообще, что обычно служит источником воспаления предстательной железы? Я только собиралась спросить об этом у Гуськова, как в кабинет заглянул взволнованный мужчина и сразу, не стесняясь моего присутствия, начал задавать вопросы о своем бактериологическом анализе.

— Доктор, откуда у меня трихомонады? Мы с женой живем хорошо, всегда были здоровы. Я двадцать лет сохраняю ей верность. Ну, может, в молодости что-то было...

Александр Робертович, прекрасный помнящий не только истории, но и результаты обследований своих многочисленных пациентов, ответил:

— К сожалению, Владимир Иванович, в подобной ситуации оказываются многие. Трихомонады, хламидии и другие безвредные бактерии могли попасть в организм очень давно и вести там свою разрушительную работу годами. Хорошо, что мы их нашли. Теперь первопричина вашей болезни известна, и понятно, как ее лечить.

— Значит, и у жены они есть? Но ведь у нее никогда ничего не высеивали, — продолжал мужчина.

— Вне острого процесса этих возбудителей очень трудно обна-

ружить. Для этого нужны совершенные методы диагностики. Так что пусть ваша жена тоже обследуется у нас.

Продолжая нашу беседу, Александр Робертович заметил, что проблема объективных микробиологических обследований очень важна, в чем сотрудники "Саноса" убедились, пользуясь услугами самых солидных лабораторий: там у их пациентов либо не находили предполагаемых возбудителей, либо обнаруживали почти у каждого гонококки, так пугающие больных. Поэтому Гуськов счел необходимым создать собственную лабораторию, которую возглавила опытейший диагност Вера Витальевна Човтило. Она отработала четкую технологию специфических анализов с использованием новейших тестов и самых качественных реактивов.

Проводимые в лаборатории исследования подтвердили, что первопричиной хронического простатита служат не только стрептококки и стафилококки, как это обычно бывает при других воспалительных заболеваниях, но и трихомонады, хламидии, мико- и уреоплазмы, которые могут не проявлять своей активности десятилетиями. А когда иммунитет снижается, они способны запустить механизм воспалительных процессов.

В центре "Санос" с такими инфекциями успешно борются, применяя в основном иммунокорректирующую терапию, и только в запущенных случаях — антибиотики целевого назначения. В итоге до 60% больных завершают лечение без единой таблетки антибиотика — это является достижением огромной важности.

Окончание следует

Центр «Санос» расположен по адресу:
Москва, ул.Москворечье, 16а (поликлиника №85)
☎ (095) 324-29-64

**Владимир Креславский,
Евгений Кузнецов, доктор
биологических наук, профессор**



Железное здоровье



Фото Юрия Нестеренко

В нашем организме железо содержится в очень небольших количествах, но без него невозможно было бы осуществление многих функций. В первую очередь, железо требуется для продуцирования

красных и белых кровяных клеток. Красные клетки (эритроциты) содержат гемоглобин — переносчик кислорода, а белые (лимфоциты) ответственны за иммунитет. Таким образом, железо помогает обеспе-

чить клетки кислородом и поддерживает иммунитет. Наконец, железо входит в состав антиокислительных ферментов *каталазы* и *пероксидазы*, которые оберегают клетки от разрушительного действия продуктов окисления.

Если уровень железа падает, развивается железодефицитная анемия — малокровие. Количество эритроцитов и лимфоцитов уменьшается. Снижается иммунитет, и увеличивается риск инфекционных заболеваний. У детей задерживается рост и умственное развитие, взрослые ощущают постоянную усталость.

Особо ранимы при дефиците железа эпителиальные ткани — кожа, слизистые оболочки полости рта, желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей. Это может быть одной из причин дерматитов, экзем и других заболеваний кожи.

Иногда человек получает достаточное количество железа, но все равно страдает от анемии. Это бывает в том случае, когда наблюдается дефицит витаминов, участвующих в кроветворении, в частности витаминов B_6 , B_{12} и фолиевой кислоты. В таких случаях говорят о B_6 -зависимой, B_{12} -зависимой или фолатзависимой анемии.

Сколько железа требуется человеку?

Мужчинам, чтобы избежать анемии, достаточно восполнять его ежедневные потери, которые происходят в основном из-за постоян-

ного отшелушивания клеток слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта (она обновляется каждые 2–3 дня). Сами потери составляют в среднем 1 мг железа в сутки, но чтобы восполнить это количество, организм должен получить гораздо больше. Дело в том, что из всего поступающего в организм железа усваивается в среднем только 10%. Поэтому, чтобы усвоился 1 мг, нужно из разных продуктов получить 10 мг железа. Это и есть норма взрослого мужчины. Но надо учитывать еще и то, что в некоторых формах железо не усваивается вообще (об этом речь пойдет дальше).

У женщин детородного возраста потребность в железе гораздо больше, чем у мужчин. Может быть, именно поэтому примерно у 30% женщин в той или иной форме наблюдается дефицит железа. По американским нормам, небеременной женщине необходимо получать 15 мг железа в сутки, по российским — 18 мг. Это связано с тем, что женщины регулярно теряют значительное количество железа во время менструаций. А во время беременности железа требуется еще больше.

Детскому организму железо необходимо не только для кроветворения, но и для формирования растущих тканей, поэтому у детей потребность в железе (в расчете на 1 кг веса) больше, чем у взрослых. По данным педиатров, в нашей стране около 50–60% детей дошкольного возраста и треть школьников страдают от недостатка железа. Одна из основ-

ных причин дефицита железа у детей — это, конечно, неправильное питание. Почти две трети детей питаются преимущественно мучными и молочными продуктами, в которых железа немного. Мясо, бобовые и продукты из цельного зерна составляют лишь малую часть их рациона. Отсюда — частые детские простуды, вызванные ослаблением иммунной системы, не справляющейся с продуцированием достаточного количества антител.

Различают два вида железа — *гемовое* (входит в состав гемоглобина) и *негемовое*. Гемовое железо содержится в мясе (особенно много его в печени и почках), негемовое — в растительной пище и железосодержащих препаратах. Если гемовое железо усваивается почти полностью, то со всасыванием негемового могут возникать проблемы. Чтобы организм лучше усвоил его, оно должно быть обязательно двухвалентным (трехвалентное не усваивается вообще). А для преобразования трехвалентного железа в двухвалентное нужен восстановитель. Его роль играет витамин *C* (аскорбиновая кислота).

Из всего этого можно сделать два основных вывода:

- ♦ быстрее всего можно восполнить дефицит железа в организме, получая его из мясной пищи;

- ♦ вегетарианцам следует позаботиться о том, чтобы в их рацион обязательно входили продукты, богатые витамином *C*.

Из растительных продуктов железом наиболее богаты бобовые (фасоль, соя) и зелень (особенно петрушка и крапива). Но в бобовых слишком ма-

ло витамина *C*, поэтому для лучшего усвоения содержащегося в них железа их нужно сочетать с овощами и фруктами, богатыми витамином *C*. Железо из зелени усваивается лучше, так как в ней достаточно витамина *C*.

Человек, не придерживающийся вегетарианства, может получить до 20% железа из мясной пищи и только около 6% — из растительной (поэтому и считают среднюю цифру усвоения для железа — 10%).

Не менее важен и состав пищи. Некоторые продукты (например, содержащие фитин и разные пищевые волокна) «связывают» железо и выводят его из организма через кишечник. В рафинированных же продуктах (подвергшихся длительной кулинарной обработке), во-первых, слишком мало железа, а во-вторых,

♦ КРОМЕ ТОГО ♦ КРОМЕ ТОГО ♦

Примерное содержание железа в некоторых продуктах питания (мг/100 г)

Печень свиная — 12
Печень говяжья — 9
Паштет печеночный — 8
Рыба — 0,5–1
Яйца куриные — 2–3
Молоко коровье — 0,1–0,2
Горох, бобы — 9–10
Фасоль — 12
Соя — 12–13
Шпинат — 3–5
Гречневая крупа — 8
Пшеница — 5
Отруби пшеничные — 14
Мука — 1–4
Овсяные хлопья — 4,5
Чернослив — 4
Шиповник сушеный (плоды) — 28
Дрожжи пивные сушеные — 18
Какао-порошок — 12

♦ КРОМЕ ТОГО ♦ КРОМЕ ТОГО ♦ КРОМЕ ТОГО ♦

образуются плохо растворимые соединения с железом. Усвоение железа снижается и при чрезмерном потреблении чая и кофе, а также напитков типа колы.

Из всего этого следует, что в рационе должна быть не только пища, богатая железом, но и продукты, помогающие его усвоению. Прежде всего — такие, в которых много витаминов С и группы В. Лучшие по-

ставщики витамина С — шиповник, цитрусовые, облепиха. Желательно сочетать их с теми, которые богаты витамином Р и биофлавоноидами. Их можно получить из гречки (витамин Р в виде рутина) и белой подковой оболочки цитрусовых (витамин Р в виде цитрина). Прекрасный источник витаминов группы В — продукты из цельного зерна, пророщенная пшеница и дрожжи.

А значительный дефицит железа можно снять приемом пищевых добавок, содержащих железо в органической (легкоусваиваемой) форме. Это *глюконат железа, fumarat железа, цитрат железа и пептонат железа*. Причем если основной причиной разившегося дефицита служит плохое питание, то наряду с этими добавками надо принимать витамины: С, В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР. Легко усваивается железо из пищевых добавок на основе дрожжей и водоросли спирулины. Помогает его всасыванию и лимонная кислота.

Чтобы ваш организм не страдал от недостатка железа, проанализируйте данные, приведенные в таблице, и постарайтесь учитывать их в ежедневном питании.

Виталий Малышев



МОЙ СПАРТАНСКИЙ РАЦИОН

Я всегда считал, что веду здоровый образ жизни: не курю, умеренно употребляю спиртные напитки, каждый день делаю зарядку, правильно питаюсь, сочетая животную пищу с большим количеством овощей, фруктов и зелени. Однако после 40 лет неожиданно почувствовал сбой в работе своего организма. Возникли проблемы с кишечником (колит, геморрой), зубами (пародонтоз), суставами (остеохондроз, артроз), зрением. Появилась дневная сонливость.

Меня это обескуражило, и я решил разобраться, что же со мной происходит. Как выяснилось, все мои проблемы были связаны с питанием.

Профессор Римма Васильевна Ленская считает, что питание должно меняться в зависимости от возраста. До 10 лет и после 40 — быть ближе к вегетарианскому, то есть животные продукты надо употреблять ограниченно либо вовсе от них отказаться. А в интервале от 10 до 40 лет в мясе себе отказывать не следует. Как показал мой опыт, это правильный подход. Сейчас мне 60 лет, а чувствую я себя лучше, чем в более молодые годы.

Когда мне исполнилось 40 лет, я вступил в новую фазу отношения к питанию. Однако свой рацион не изменил. По-прежнему в нем преобладали животные белки, что и привело к ухудшению здоровья.

С годами уменьшается синтез некоторых ферментов в желудочно-кишечном тракте, из-за чего ухудшается пищеварение и даже может возникать непереносимость некоторых пищевых продуктов. При недостаточности или отсутствии какого-либо фермента на переваренной пище быстро развивается бактериальная флора, вызывающая брожение, скопление газов, диарею и отравление организма. Кроме того, понижается барьерная функция кишечника и печени, и организм становится более уязвимым для токсических элементов пищи.

"Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел", — справедливо говорил средневековый сирийский врач Абуль-Фарадж.

Наблюдая за своим организмом, я заметил, что стал плохо переносить мясо и молоко, и сначала ограничил их потребление, а затем полностью перешел на кисломолочные продукты. Мне пришлось критически пересмотреть ряд рекомендаций по здоровому питанию, связанных с употреблением овощей, и внести коррективы, продиктованные возрастом.

В некоторых овощах содержатся вещества, которые могут оказать неблагоприятное воздействие на работу желудочно-кишечного тракта пожилых людей.

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— Я пострадал за нарушение трудовой дисциплины.

— А что ты сделал?

— Форточку в рабочее время открыл.

— А где же ты работал?

— На подводной лодке.

♦ — Как у вас со сном? — спрашивает врач.
— Плохо! Засыпаю рано, просыпаюсь поздно, а после обеда часами ворочаюсь — никак не могу заснуть!

♦ — Подсудимый, почему вы отказались от своего признания?
— Адвокат убедил меня, что я невиновен.

♦ — Это правда, что твоя свадьба с Терезой не состоится?
— Увы!
— А ты ей рассказал о своем богатом дядюшке, который обещал все оставить тебе?
— Рассказал... И она стала моей тетей.

♦ — Ты знаешь, что Андрей попал в больницу?
— Удивительно! Ведь только вчера вечером я видел его с очаровательной блондинкой!

— Муж той блондинки тоже его видел...

♦ — Дядя, подвези до школы!
— Я еду в другую сторону.
— Вот и хорошо.

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

В растениях семейства пасленовых, к которым относятся картофель, помидоры, баклажаны, содержится соланин. Он вызывает снижение функции печени, ухудшает усвояемость питательных веществ желудочно-кишечным трактом. Кроме того, в больших количествах соланин может даже привести к отравлению. Вот почему нельзя употреблять в пищу позеленевший картофель, в котором этого вещества особенно много. Пожилым людям и людям с больной печенью лучше ограничить употребление помидоров и баклажанов. А щавель, ревень и листья свеклы, содержащие соли щавелевой кислоты, не рекомендуется включать в питание при заболеваниях почек, подагре и сахарном диабете.

Еще древнегреческий врач Гиппократ отмечал, что женщины и мужчины, питавшиеся продолжительное время бобами, страдали слабостью ног. Как впоследствии выяснилось, бобовые содержат особые вещества (ингибиторы), нейтрализующие пищеварительный фермент поджелудочной железы трипсин, участвующий в переваривании белка. Из-за ухудшения пищеварения в кишечнике развивается бактериальная флора, вызывающая брожение и метеоризм.

Неблагоприятное действие этих веществ можно нейтрализовать, если бобовые долго варить. Полное разрушение ингибитора трипсина происходит при варке соевых бобов в течение 2-3 часов. Брожение можно уменьшить, если добавить в горох майоран или тмин, а в фасоль — чабер.

Кроме того, в фасоли и многих других бобовых растениях присутствуют гемагглютины, вызывающие агглютинацию (склеивание и выпадение в осадок красных кровяных клеток). Растительные гемагглютины

также инактивируются при варке.

Тыква, кабачок, кроме большого количества полезных веществ, содержат алкалоиды, которые могут вызывать набухание миндалин. А ежедневное употребление тыквенных семечек может привести к фрункулезу.

В последние десятилетия в растениеводстве широко применяются пестициды, гербициды, ускорители роста, а в животноводстве и птицеводстве — антибиотики, гормональные средства и другие подобные вещества. Они неизбежно попадают в продукты питания. Кроме этого пищевая промышленность предусматривает добавки, обеспечивающие консервацию и придающие продукту товарный вид, запах, вкус.

При ослабленной барьерной функции печени организм засоряется этими химическими соединениями и возникают болезни.

Пищу загрязняют и вещества, попадающие в нее из посуды при приготовлении пищи.

Посуда из нержавеющей стали содержит 10-15% хрома. Ионы хрома, попадая в пищу, вызывают разрушение слизистых оболочек желудка и кишечника, поэтому тем, кто страдает желудочно-кишечными заболеваниями, желательнее готовить пищу в чугунной, стеклянной или фарфоровой посуде.

Считается, что алюминий, освобожденный из посуды, нарушает белковый, жировой и минеральный обмен, угнетает функцию центральной нервной системы. Поэтому хранить еду в алюминиевой посуде нельзя. А еще лучше отказаться от нее совсем. Интересно, что гомеопаты для лечения малярии, слабости и склероза сосудов используют микроскопические дозы алюми-

ния, следуя принципу — “подобное лечится подобным”.

Что же делать? Как уменьшить влияние загрязнителей на организм человека? У нас ведь нет других продуктов питания.

Конечно, идеальной пищей были бы овощи, выращенные на своих огородах и садовых участках, где вы применяли бы для борьбы с вредителями растительные средства — табачную пыль, отвары перца, ботвы помидоров, картофеля и т.п. Но не у всех есть такая возможность. Я решал эту задачу так. Каждый день чередовал продукты, содержащие различные загрязнители. В этом случае печень, почки, кожа успевают очищать организм от вредных веществ, и они не накапливаются. Чаще включал в питание овощи, стимулирующие обезвреживающую и синтетическую функции печени, например синюю сливу и свеклу, и уменьшающие угрозу заболевания раком. К последним относятся овощи из семейства крестоцветных: капуста, редис, редька, репа, брюква.

Помимо этого, разнообразие в еде обеспечит и необходимый для организма набор питательных веществ. Особенно вредна однообразная диета с преобладанием одних и тех же продуктов, так же как и увлечение одними и теми же напитками — чаем, кофе, какао.

Нужно приблизить питание к тому естественному виду, на котором сформировался человек как вид, и защищаться от любых не свойственных организму химических соединений, способных накоп-

ливаться в тканях и органах.

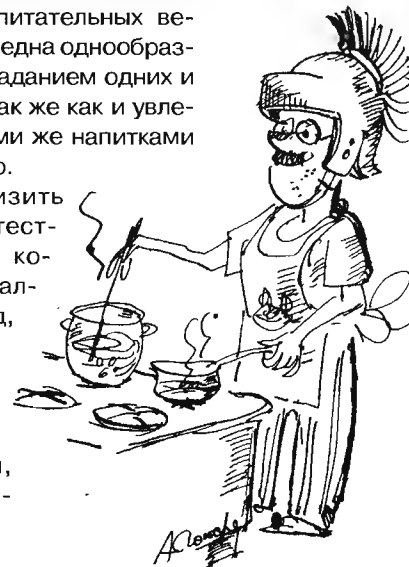
Желание быть здоровым побудило меня довольно сильно изменить питание. Мясо я заменил рыбой и растительным соевым белком и значительно (примерно до 70% по калорийности) увеличил количество растительной пищи в суточном рационе. Вместо животных жиров стал употреблять растительные, отказался от жареных продуктов, заменив их вареными и тушеными. Перешел на кисломолочные продукты, полностью исключив молоко, уменьшил потребление сахара.

Соль добавляю, только когда хочется соленого. Хлеб выпекаю сам без соли и дрожжей на соде (дрожжи оказывают неблагоприятное воздействие на печень при ее ослабленной функции). Вместо чая и кофе стал пить овощные и фруктовые соки.

Ем я тогда, когда хочется есть, а не по часам — обычно 2 раза в день, так как организму пожилого человека требуется больше времени для переваривания пищи. Третий прием пищи символический — стакан кефира на ночь для улучшения сна.

Чтобы очистить организм, провожу 5-7-дневное голодание 2 раза в год.

А главное, за трапезой стараюсь следовать старинному монастырскому правилу: “есть почти досыта”. В результате такого питания, исчезли нажитые болезни и появились бодрость и свежесть, как у 30-летнего.



Прогноз геомагнитных бурь

Без всякой статистики можно смело утверждать, что тысячи россиян планируют свою жизнь на основе долгосрочных предсказаний «хороших» и «плохих» дней, о которых сообщают популярные газеты, телеканалы и Интернет. Наш журнал тоже снабжал читателей такими прогнозами. В этом году мы решили отказаться от этого. И вот почему. Как выяснилось, точно предсказать неблагоприятный день на длительный срок нельзя. Точным бывает только кратковременный прогноз. С чем это связано, мы попросили рассказать Харламповича Дмитриевича Канониди, руководителя Центра прогнозов геофизической обстановки Института земного магнетизма, ионосферы и распространения радиоволн Российской Академии наук (ИЗМИРАН).

Долгосрочные геомагнитные прогнозы на месяцы или даже годы — чисто астрологические предположения. С давних пор их рассчитывают, основываясь исключительно на положении планет. Предсказать дату магнитной бури таким образом невозможно.

Между тем проблема научных геомагнитных прогнозов успешно решается в США, Австралии, Швеции, Бельгии и других развитых странах. У нас в России оперативный Центр прогнозов геофизической обстановки создан в ИЗМИРАНе. Институт с давних пор занимается изучением солнечно-земных связей и ведет наблюдение за состоянием магнитного поля Земли, околоземного пространства и Солнца.

Сегодня ученым точно известно, что магнитные бури на Земле случаются в основном по вине Солнца. Время от времени на нашем светиле происходят сложные физические процессы, и в космос выбрасываются

коLOSSальное количество энергии. Ученые называют такое явление «солнечным ветром». На самом деле это поток заряженных частиц, которые с огромной силой воздействуют на магнитное поле Земли. С солнечной стороны оно сплющивается, с противоположной — вытягивается. Взаимодействуя с земным полем, «солнечный ветер» образует сильные электрические токи. Токи создают свои магнитные поля, которые резко изменяют поле Земли. Это и называется магнитной бурей.

Степень геомагнитной возмущенности специалисты оценивают каждые три часа. Для его измерения принята девятибалльная шкала. От 1 до 2 баллов — спокойное поле, 3 балла — слабовозмущенное, 4 — возмущенное, 5 — малая магнитная буря, 6 — умеренная, 7 — большая, 8 — очень большая, 9 — чрезвычайно большая. Чем быстрее летят к Земле заряженные частицы,

тем сильнее будет возмущение.

Обычно скорость «солнечного ветра» составляет 200-300 километров в секунду. Самая высокая скорость, которую мы когда-нибудь фиксировали, была 1800 километров в секунду. Но даже такой быстроходный поток достигает Земли не ранее чем через двое-трое суток, редко — за 36 часов, как случилось 15 июля 2000 года. В тот день разразилась

стояние Земли — только легенда.

Еще один вымысел — отдельный прогноз для Европы, Сибири, Дальнего Востока и Канарских островов. Планета Земля по сравнению с размерами потоков солнечного излучения так мала, что расстояния между материками значения не имеют. Исключения составляют лишь приполярные области. Там из-за особенностей конфигурации магнитного



Картина магнитной бури: «солнечный ветер» огромной силы резко изменяет магнитное поле Земли

чрезвычайно сильная магнитная буря.

Вот эти 2-3 дня, пока солнечная энергия движется к Земле, и есть срок, на который можно предсказать магнитную бурю. Ни о каких прогнозах на месяцы и тем более годы не может быть и речи! Сегодня о предстоящем катаклизме ученые узнают, только когда видят летящий в сторону нашей планеты поток солнечного вещества. Другого способа предвидеть бурю пока не изобрели. Как видите, влияние планет на геомагнитное со-

стояние Земли действие солнечного ветра ощущается сильнее.

Не связаны магнитные катаклизмы и с затмениями — ни с солнечными, ни с лунными. Это тоже расхожее заблуждение. В действительности существует только цикличность солнечной активности с промежутком примерно в одиннадцать лет, открытая Чижевским. Например, в 2000 году мы вошли в пик очередного одиннадцатилетнего цикла. Целых два года бури регистрировались каждый ме-

сяц. Причем многие возмущения были большими и исключительно большими. Поэтому активность солнца стала ослабевать. Известно, что геомагнитные возмущения более выражены весной и осенью.

Последнее время магнитные бури стали связывать с природными и техногенными катастрофами и даже международными конфликтами. Свежий пример: сообщалось, что захват "Норд-Оста" произошел во время магнитной бури. Ничего подобного. Геомагнитное состояние в те дни было спокойным. И вообще, на социальные потрясения оно никак не влияет.

А вот о магнитной буре, длившейся с 30 сентября по 10 октября 2002 года, не извещали. Наверняка многие вспомнят о своем плохом самочувствии в этот период.

В разгуле природных стихий магнитное поле тоже обвиняют совершенно напрасно. Природа приподносит нам сюрпризы по причинам, о которых лучше расскажут экологи. Да и в техногенных катастрофах скорее всего виноваты сами люди.

Конечно, магнитное поле Земли влияет на приборы, которыми мы пользуемся. Например, геомагнитную обстановку учитывают при запуске космических кораблей и при наблюдении за орбитальными спутниками. Недавно проводились исследования по работе железнодорожного оборудования в дни магнитных бурь. Пользуется нашими прогнозами и МЧС России.

Как же получить точный прогноз геомагнитных бурь? Для этого надо позвонить в наш Центр прогнозов по телефону: (095) 775-43-57. Правда, этот номер часто бывает занят. Если по московскому телефону дозвониться не удастся, попробуйте позвонить к нам в ИЗМИРАН, который находится в Троицке: (27) 51-97-73.

Достоверный прогноз геомагнитной обстановки, графики поведения магнитного поля Земли и банк данных за последние 3 года можно получить и в Интернете.

Адрес нашего сайта:

<http://forecast.izmiran.rssi.ru>

Вся информация предоставляется бесплатно.

О том, как магнитная буря влияет на организм человека и как поддержать нормальное самочувствие в «неблагоприятные» дни, рассказывает член комиссии хронобиологии и хрономедицины РАМН Семен Исаакович Рапопорт

Этой проблемой наша комиссия занималась три года. Оказалось, что во время магнитной бури число острых приступов сердечно-сосудистых расстройств, заболеваний желудочно-кишечного тракта, астмы, эпилепсии и других болезней возрастает наполовину.

Буря искажает нормальные реакции организма на внешние и внутренние электромагнитные сигналы. В такие дни многие системы организма просто «ломаются». Но главное, надпочечники начинают активно вырабатывать гормон, который участвует в стрессовых реакциях, а эпифиз (шишковидная железа), производящий мелатонин — один из важнейших иммуномодуляторов и вещество, которое задает нормальный ритм работы всему организму, — наоборот, замедляет свою функцию.

Эпифиз участвует в тонкой регуляции почти всех видов обмена веществ в организме. Именно сбоями в его работе можно объяснить нарушение циркуляции крови и тромбообразование, перепады артериального давления и прочие дисфункции.

Поднять защитные силы организма помогают регуля-

Семен Рапопорт,
доктор медицинских наук

МЕТЕОЧУВСТ
ВИТЕЛЬНОСТЬ

Если день неблагоприятный

ные закаливающие процедуры, физическое упражнение и правильное питание. Эта рекомендация, в сущности, направлена не столько на повышение сопротивляемости бурям, сколько на общее оздоровление и укрепление. Ведь геомагнитные возмущения ощущают прежде всего люди пожилые и страдающие хроническими заболеваниями. Поэтому к «неблагоприятным» дням лучше быть готовым постоянно.

Теперь успокоим мнительных: магнитной бури не стоит бояться. Но придерживаться щадящего режима в это время необходимо.

Во время бури избегайте больших умственных и физических нагрузок. Старайтесь все делать

спокойно. Поддерживайте у себя и окружающих положительный эмоциональный настрой. В эти дни организм испытывает дефицит кислорода, поэтому старайтесь больше гулять.

При головной боли полезно сделать самомассаж биологически активных точек и принять горячую ножную ванну. Если бури лишают вас сна и возбуждают нервную систему, в течение дня пейте травяной чай из мяты или мелиссы, в который можно добавить корень валерианы.

Люди, страдающие хроническими болезнями, должны выяснить у лечащего врача, какие препараты и в каком количестве им следует принимать во время геомагнитных возмущений. И пользоваться его рекомендациями.



Тревожное небо — не повод для тревоги

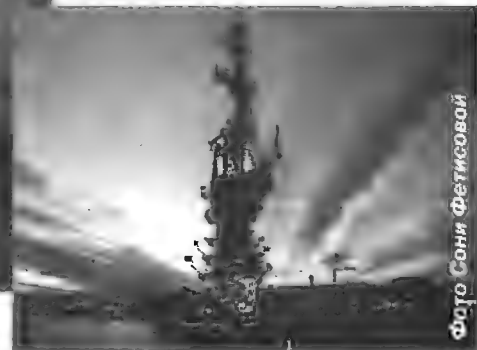


Фото Сони Фетисовой

Как ухаживать за больным

У вас в доме тяжелобольной. В этот период жизни легко в семье не бывает никому. Главное, надо быть твердо уверенным в том, что вы справитесь с трудностями (а их будет немало) и все сделаете для того, чтобы максимально облегчить положение больного, что все ваши действия будут направлены на его выздоровление. И тогда затраченные любовь и силы возвратятся к вам многократно

ГИГИЕНА ТЕЛА

Для больного, прикованного к постели, очень важен ежедневный туалет тела, приносящий ему ощущение легкости, чистоты и комфорта. Обычно гигиенические процедуры проводят утром, хотя годится любое время дня в зависимости от состояния больного. Если процедура причиняет ему боль, приблизительно за час до нее следует дать принять обезболивающее средство. Кроме того, необходимо постараться обеспечить спокойную обстановку в помещении (закрыть дверь и попросить никого не входить).

Для мытья вам понадобятся тазик с теплой водой, простыня или легкое покрывало (чтобы предохранить больного от простуды), какой-либо питательный крем, две мочалки (в виде махровых салфеток) и два полотенца (для верхней и нижней частей тела). Луч-

ше, если они будут разного цвета.

Чтобы избежать переохлаждения, нужно последовательно, один за другим, мыть небольшие участки тела больного. Смочите и отожмите махровую салфетку для "верха", сначала протрите лицо и шею и сразу же подсушите кожу полотенцем для "верха". Затем так же протрите, подсушите и тут же укройте одну руку, грудь, другую руку, живот, спину. Спину и область крестца легко помассируйте с питательным кремом. Если у больного есть желание и силы, какие-то участки тела он может помыть себе сам.

Затем салфеткой для "низа" следует по очереди обтереть ноги. После этого смените воду и переходите к туалету промежности, от передней поверхности к задней. Для этих участков тела обязательно нужен смягчающий лосьон или крем, особенно если у больного есть мочево- или каловое недержание. Нежелательно пользоваться присылками,

так как они скапливаются в кожных складках (исключение составляют подмышечные впадины).

Если больному трудно выдерживать полный туалет, надо вымыть ему хотя бы лицо, кисти рук, спину, подмышечные впадины и половые органы.

После туалета хорошо выполнить несколько упражнений. Осторожно согните и разогните кисти рук и стопы ног больного, согните и разогните руки в локтях, ноги — в коленях. Завершайте процедуру купания легким массажем кистей рук и стоп с питательным кремом.

Как поворачивать больного набок

Лежачего больного приходится часто поворачивать набок. Это не так сложно. Для этого следует встать сбоку, взяться одной рукой за область плечевого сустава ближайшей к вам руки, а другой рукой — за область коленного сустава согнутой в колене ноги и повернуть больного от себя, действуя одновременно обеими руками. Если на кровати недостаточно места для поворота, нужно предварительно на простыне подтянуть его к себе, а потом делать поворот.

Как менять постельное белье

Смена постельного белья, не поднимая больного с кровати, требует определенного навыка. Сначала его надо повернуть набок и на освободившейся половине постели скатать в трубку к самой

спине все, что подлежит замене (простыню, пеленку, клеенку). После этого расстелить с этой же стороны чистые принадлежности. Те их части, которые предназначены для другой половины постели, тоже должны быть свернуты в трубку и подложены к спине. Затем больного переворачивают на другой бок и вынимают из-под него трубку грязного белья, а чистое — раскатывают.

УХОД ЗА КОЖЕЙ

У людей, долгое время находящихся в постели и не меняющих положения тела, могут возникнуть пролежни, которые приносят много страданий. Пролежни — это участки омертвления кожи, подкожной клетчатки и других тканей, возникающие из-за длительного сдавливания и нарушения местного кровообращения. Они образуются на тех участках тела, где кожа непосредственно прилегает к костным выступам — в области крестца, копчика, лопаток, тазобедренных суставов, на локтях, пятках и т.д.

Пролежни можно предупредить, если принимать следующие меры:

♦ часто, каждые два часа (кроме ночного времени), менять положение тела в постели — на правом боку, на левом боку, на спине, в полуобороте направо, в полуобороте налево. (В последних двух положениях тело фиксируется с помощью двух подушек, подложенных под спину и ягодицы.) Даже если движение причиняет боль, следует принять обезболивающее средство, но все равно понемногу поворачиваться;

♦ своевременно менять мокрое и грязное белье. Простыня должна быть без складок и крошек. Если ночная рубашка собирается под спиной “комом”, ее следует разрезать сзади посередине, от подola до уровня лопаток, на манер “распашонки”;

♦ следить, чтобы кожа всегда была сухой и чистой;

♦ раз или два в день легко массировать с кремом участки тела, на которые приходится давление.

Проверять состояние кожи лежащего больного нужно ежедневно. Особенно должно насторожить покраснение тех участков тела, которые испытывают наибольшее давление. В этом случае можно порекомендовать воздушные ванны. Равномерно распределяют вес тела и уменьшают давление на кожу чистые овечьи шкурки с крупными завитками, подложенные под пятки, локти, под область крестца.

Можно купить и специальный противопролежневый матрас. Резиновые круги ухудшают кровообращение, поэтому их применение нежелательно.

Не стоит пользоваться и спиртосодержащими лосьонами, зеленкой и йодом, поскольку они пересушивают кожу, а сухая кожа легко повреждается. Если появились раны, то их надо обрабатывать регенерирующими, а если нужно, то и антибактериальными мазями или гелями.

Для этого сначала промойте рану из шприца раствором фурацилина или слабым раствором марганцовки (перекись водорода используется только для обработки гной-

ных ран), затем наложите мазь и накройте стерильной салфеткой, сложенной в несколько слоев.

К сожалению, повреждение кожных покровов может возникнуть и при безупречном уходе. Здесь играет роль и возраст, и полнота человека, и наличие у него сахарного диабета и т.д.

УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Регулярный уход за полостью рта может улучшить аппетит предотвратить появление стоматита и уменьшить явления тошноты и рвоты.

Если больной не в состоянии чистить зубы самостоятельно, надо ему помочь в этом. Для этого поверните его набок, под подбородок подложите салфетку и дайте поток воды для увлажнения рта. Затем осторожно почистите ему зубы и десны, не заводя зубную щетку слишком глубоко в рот — иначе можно возбудить рвотный рефлекс. Желательно проводить туалет ротовой полости хотя бы дважды в день.

В целях профилактики стоматита после очистки рта на слизистую несколько раз в день хорошо наносить немного оливкового масла.

Зубной протез следует тщательно мыть после каждой еды, а ротовую полость слегка протирать салфеткой. Если протезы прилегают неплотно и царапают десны, то лучше обходиться вовсе без них.

В течение дня смазывайте уголки губ вазелином или питательным кремом во избежание появления трещин.

ПИТАНИЕ

Во время болезни питание больного имеет особое значение. Еда — основной источник энергии и питательных веществ, но принуждать к еде насильно не стоит — это может вызвать тошноту.

Позаботьтесь о комфортной, спокойной обстановке во время еды. Старайтесь завтракать, обедать и ужинать вместе с больным. Проветривайте комнату, устраняйте неприятные запахи, не проводите гигиенические процедуры перед едой или сразу после нее.

Старайтесь, чтобы пища была разнообразной. Есть больному нужно часто, но небольшими порциями. Если у него пропал аппетит, не принуждайте его к еде и питью, не выказывайте ему своего раздражения и разочарования, поощряйте его право на выбор. Не огорчайтесь, если он откажется от еды, которую сам же попросил. Простите ему его капризы.

Питье также играет важную роль в жизнедеятельности организма больного. Жидкость нужна для того, чтобы поддерживать необходимую влажность кожи и слизистых оболочек, чтобы способствовать выведению шлаков с мочой и калом.

Но не принуждайте больного пить много. Организм сам подскажет, сколько жидкости ему требуется. Помните, что калорийные напитки с высоким содержанием белка — это не только питье, но и еда. Полезны соки-пюре и фруктовые нектары — они способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта.

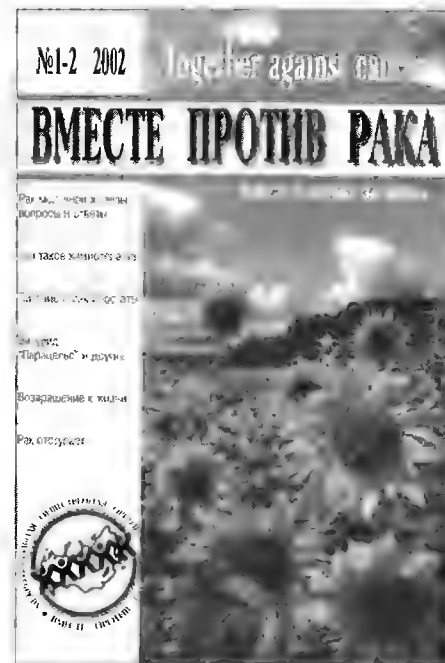
Жидкости можно давать не только в виде напитков, но и в виде желе, пудингов, мороженого.

Во время еды лучше от питья воздерживаться — жидкость создает иллюзию быстрого наполнения желудка.

Если больной очень слаб и не может держать чашку, то ему лучше пить через соломинку или из специального поильника.

Главное, не надо бояться что-то сделать неправильно — опыт обязательно придет со временем. Кроме того, нужно максимально использовать силы, возможности и желание самого больного помочь вам — тогда не будет задето его чувство собственного достоинства.

Публикуется по материалам
журнала “Вместе против рака”





Поможем друг другу

✍ "Мне уже 80 лет. Я постоянный подписчик вашего журнала и на многие вопросы находил в нем ответы. И сейчас очень надеюсь на помощь. Не пойму, что со мной происходит — у меня чешется все тело, особенно по ночам. Принимаю каждый день контрастный душ, как рекомендовал дерматолог, но это не помогает. Если кто знает, что делать, напишите, пожалуйста".

433510 г.Димитровград Ульяновской обл., ул.Братская 53-40
Светашев И.И.

✍ "Моему сыну 3,5 года. Все попытки посадить его на горшок по большим делам заканчиваются истерикой. Первая истерика случилась с ним в 6 месяцев, когда ему ставили капельницу (с диагнозом "энтероколит неясной этиологии"). Мальчик хороший, умный, но очень нервный и эмоциональный. Психотерапевтов у нас здесь нет, и я просто в отчаянии. Буду благодарна всем, кто поможет мне советом".

238527 г.Балтийск Калининградской обл., Гвардейский бул., 11-88
Карагулян Н.Р.

✍ "Обращаюсь к тем, кто знает, как быстро избавляться от болей в пятке при пяточной шпоре. У меня они возникают периодически и такие сильные, что ходить невозможно. Правда, через какое-то время все проходит само собой. Помогите, пожалуйста, кто сталкивался с такой проблемой".

Людмила К., г.Москва

✍ "Буду благодарна тем, кто поможет мне справиться с моим заболеванием — "холодовая аллергия". Такой диагноз мне поставил врач. В помещении со мной все в порядке, но стоит выйти на морозный воздух, как сразу начинаю задыхаться, особенно при быстрой ходьбе.

Скворцова Нина, г.Москва

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Косточки калины от ФКМ

Предлагаю очень простой рецепт, с помощью которого я за год вылечила фиброзно-кистозную мастопатию. Нужно зашить в маленькие мешочки высушенные косточки калины и постоянно носить их в бюстгалтере.

Иванова Г.Н., г.Калининград

Если шумит в голове

Многие часто задают вопрос, что делать, если шумит в голове или ушах. Вот и в вашем журнале (№9, 2002г.) читательница Седова просит помочь ей справиться с этой проблемой, поэтому я хочу поделиться с ней рецептами, которые помогают мне.

1. Закапывать в ухо сок вареной свеклы или сок лука.
2. Засыпать в литровую банку сухие цветы клевера, залить водкой, настаивать 12 дней в темном месте. Пить настойку по 1 ст. ложке на ночь в течение трех месяцев. Сделать небольшой перерыв и еще раз повторить курс. Можно пить клевер, заваренный как чай. Это помогает еще и при головной боли, снижает давление, повышает гемоглобин.
3. Взять 2 ст. ложки мелиссы, по 1 ст. ложке мяты перечной и листьев земляники садовой и залить все 0,5 л кипятка. Настоять, процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 1-1,5 месяцев.
4. 2 ст. ложки хвоща полевого залить стаканом кипятка, настоять 15 минут. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.
5. Смешать в соотношении 1:1 клюквенный и свекольный соки. Пить по 50 мл 3 раза в день.
6. Можно делать компрессы из сухой горчицы или тертого хрена. Держать на затылке до покраснения кожи.
7. Растереть 3 больших зубчика чеснока, залить их 30 г 30%-ной настойкой прополиса, настоять 5 дней. Натирать 2 раза в день за ушами.
8. Заваривать, как чай, и зонтик, и листья, и корень укропа. Пить несколько раз в день.

✉ Наступили морозы. Хотим предложить вам несколько простых способов профилактики и самопомощи при обморожении.

- Помните, что при приеме алкоголя кровь быстро теряет тепло, а курение замедляет приток крови к конечностям.
- Несколько слоев тонкой одежды лучше предохранят от холода, чем один толстый свитер (за счет воздушной прослойки). Это касается и носков.
- Опустите обмороженную часть тела в ванну с подогретой до 38-40 °С водой или антисептическим раствором не менее чем на 45 минут. В противном случае могут возникнуть болезненные ощущения и появиться волдыри.
- Никогда не массируйте обмороженный участок.
- Берегите пораженную область от повторного обморожения.



Рубрику ведет терапевт Евгения Шамаева

 *“У меня хронический пиелонефрит. Периодически провожу лечение, но через 2-3 месяца самочувствие опять ухудшается. Посоветуйте, какого режима мне лучше придерживаться, как следует организовать питание, какие лекарственные травы принимать.”*

М.А.С., Красноярский край

Режим и питание играют важную роль при лечении хронического пиелонефрита. Когда болезнь обостряется, надо поменьше двигаться, а когда повышается температура — полежать в постели. Если хронический пиелонефрит сопровождается высоким артериальным давлением или почечной недостаточностью, даже в период уменьшения воспаления большие физические нагрузки противопоказаны. В любой фазе заболевания нельзя переохлаждаться. Это ведет к подавлению иммунитета, и инфекция, которая при хроническом пиелонефрите всегда есть в почке, “расцветает”. При пиелонефрите хороший эффект дает баня, так как во время этой процедуры усиливается потоотделение и работа почек облегчается.

В фазе обострения рекомендуются молочно-растительная пища, отварное мясо и отварная рыба. Исключить следует продукты, раздражающие мочевые пути: пряности, приправы, лук, чеснок, хрен, редьку, щавель.

При развитии почечной недостаточности на почечные фильтры неблагоприятно действует избыточное количество белка в пище, поэтому его надо ограничивать.

Если у вас нет состояний, ведущих к задержке жидкости в орга-

низме (сердечной недостаточности, артериальной гипертензии, нарушения оттока мочи, например при аденоме предстательной железы), надо выпивать 2-3 л жидкости в сутки: разбавленные водой фруктово-ягодные соки, отвар шиповника, морсы из клюквы и брусники, компоты, кисели. Это связано с тем, что почке легче выводить вредные вещества в разбавленном, а не в концентрированном виде. Полезны арбузы, дыни, тыква, обладающие мочегонным действием.

Микробы не любят изменений реакции мочи. Поэтому каждые 2-3 дня следует чередовать подкисляющую мочу пищу (хлеб, мучные изделия, мясо, яйца) с подщелачивающей (овощи, фрукты, молоко). С этой же целью можно по 10 дней в месяц пить отвары мочегонных трав, которые подщелачивают мочу, а остальное время — клюквенный или брусничный морс.

Если в анализах мочи обнаружены признаки инфекции, необходима длительная терапия со сменой антибактериальных препаратов разных групп. На 3-7-й день после окончания лечения надо сдать повторный анализ.

В период стихания обострения и во время ремиссии полезно пить травяные сборы. Они должны обладать тремя свойствами: *мочегонным* (листья березы, цветки василька, хвощ полевой, лист брусники и толокнянки, кукурузные рыльца), *бактерицидным* (зверобой, корень алтея, цветки ромашки лекарственной) и *витаминным* (шиповник). Лечение лекарственными растениями очень длительное — несколько месяцев или даже лет.

Чтобы повысить общую сопротивляемость организма, применяют витаминотерапию и адаптогены — настойки женьшеня или китайского лимонника, которые пьют утром до еды. Количество капель должно соответствовать возрасту, но не превышать 40.

 *“Расскажите, с чем связано образование полипов в желчном пузыре, как их лечить? Слышал, что при полипах в других органах помогает сок чистотела”.*

В.Г.Орехов, г.Москва

Полипы — доброкачественные разрастания на слизистой оболочке. Они появляются вследствие отложения холестериновой бляшки в стенке желчного пузыря или реакции стенки пузыря на воспаление, в результате чего происходит ее разрастание (доброкачественная опухоль).

Сок чистотела при полипах в желчном пузыре помочь не может. Это связано с тем, что в пузырь желчь поступает из печени, которая расщепляет любые чужеродные вещества, в том числе и сок чистотела. Поэтому никакого другого лечения, кроме хирургического, то есть удаления желчного пузыря, не существует. Операцию делают, если полипы вызывают дискомфорт в правом подреберье, плохую переносимость какой-либо пищи, если размер полипа более 10 мм или он быстро растет.

Проследить рост полипа помогает ультразвуковое обследование. Его следует проводить один раз в полгода в течение 2 лет, а потом — один раз в год. Если на каком-то этапе выяснится, что полип увеличился, речь может пойти об операции. В настоящее время операцию по удалению желчного пузыря проводят через маленький (1,5-2 см) разрез.

На кого папа зол?

“Бабушка, на кого папа зол?” — спрашивает шестилетняя девочка. “О чем ты?” — не понимает бабушка и продолжает рыться в аптечке. “Ну как же, ты только что сама сказала”. И тут бабушке на глаза попадает лекарство, которое она искала и название которого машинально произносила. Называлось оно папазол. Злой папа здесь, конечно, ни при чем. Просто название этого лекарства составлено из названий двух других: папаверина и дибазола, свойства которых оно соединило в себе

И у нас, и за рубежом выпускается несколько тысяч наименований препаратов, разобраться в которых неспециалисту бывает сложно. Однако, зная происхождение названия, можно самостоятельно, без помощи врача, определить назначение лекарства. Это особенно важно в тех случаях, когда лекарство продается без рецепта.

Вернемся к **папазолу**. Первая из его составляющих — **папаверин** — обладает гипотензивным (снижающим артериальное давление) и спазмолитическим (сняющим спазм) свойствами, а **дибазол**, кроме перечисленных, обладает еще и особым сосудорасширяющим эффектом. Следовательно, папазол можно принимать при повышенном давлении, чтобы снять спазм и расширить кровеносные сосуды.

По такому же принципу образовано и название **пиркофен**. Оно составлено из трех слогов: пир — ко — фен, каждый из которых входит в названия препаратов — амидопирин,

кофеин, фенацетин. Пиркофен вообрал в себя свойства каждого из составляющих — это обезболивающее, жаропонижающее и тонизирующее средство.

Аналогичным способом образовано название препарата **андипал** (ан — ди — па — л). Слоги взяты из названий его составляющих: **анальгин**, **дибазол**, **папаверина** и **фенобарбитала**. Андипал — болеутоляющее, спазмолитическое, сосудорасширяющее и слабое снотворное средство.

Теперь возьмем для примера препараты **раунатин**, **раувазан**, **рауседил**, **рауседан**, обладающие гипотензивным и седативным (успокаивающим) свойствами. В их названии имеется слог “рау”, который говорит о том, что все они получены из корней лекарственного растения **раувольфия** (а названо оно так в честь немецкого врача и ботаника Леонарда Раувольфа). Это растение обладает успокаивающим действием.

Составляющими элементами в названии препаратов могут быть химические, анатомические, клинические и другие термины, как правило, латинского и греческого происхождения. Например, название препарата **анальгин** можно разбить на три составляющие: ан — алг — ин. Греческая приставка “а-” (перед гласными — “ан”) означает отрицание, отсутствие какого-либо качества. Корень “-алг-” происходит от греческого слова “алгос” — боль. Завершает название суффикс “-ин” — традиционное окончание многих химических веществ. Следовательно, **анальгин** — лекарство от боли. (Кстати корень “-алг-” присутствует и в названиях других обезболивающих препаратов — **пенталгин**, **баралгин**, **седалгин**.)

С греческим словом “эстезис” (чувство, ощущение) связаны названия некоторых препаратов для обезболивания, потери чувствительности к боли. Например, **анестезин**. Его составляющие — ан — естез — ин (отсутствие ощущения).

Аналогичным действием обладают препараты, имеющие в названии элемент “каин”: **новокаин**, **лидокаин**, **дикаин** и др.

“Дерма” по-гречески — кожа. Поэтому в названиях лекарств для лечения кожных заболеваний присутствует эта составляющая:

дерматол, **дермозолон**, **дермазин** и др.

От греческого слова “энтерон” (кишка) образованы названия лекарств, используемых при лечении заболеваний кишечника: **энтеро-септол**, **энтеродез**, **энтеросорбент**, **энтеро-сид** и др.

А слово “гастрос” (желудок) стало основой для названий препара-

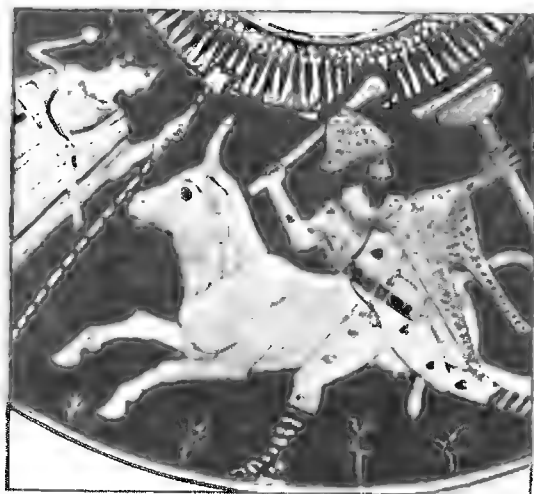


тов, применяемых в лечении желудочных недугов, таких, например, как **гастрофарм**, **гастал**, **гастроцеплин**, **гастрозелин**.

Антидиабетические препараты можно узнать по наличию в их названиях словообразовательного элемента “гли” (“гликис” — по-гречески сладкий): **глибенкламид**, **глибутид**, **глиформин**, **глинил** и др. В названиях препаратов для лечения сахарного диабета встречаются и

51

кто не смог подсмотреть за ней. Но тут богиня услышала шорох и увидела несколько человек, с любопытством взирающих на нее. Венера разгневалась и обратилась к Юпитеру, требуя смерти любопытным. Но Юпитер решил лишь превратить их в цветы, которые выражали бы удивление и любопытство. С тех пор эти цветы, действитель-



Ио и охраняющий ее стокий Аргус

но похожие на пытливые личики, связывают с излишне любопытными людьми.

В средневековой Европе фиалка символизировала Святую Троицу, при этом треугольное пятно в центре означало Всевидящее око, а цветные разводы вокруг него — сияние.

О цветке Юпитера вспомнили во время Французской революции. Наряду с трехцветными лентами и кардами, он стал эмблемой Республики, а Наполеона называли "Le père la Violette" — "отец фиалки". После низложения Бонапарта в 1815 году

цветок самым парадоксальным образом вошел в эмблему победителя наполеоновской Франции Александра I — так называемый Александровский букет.

Трехцветные фиалки были особенно модны в начале XIX века. Знатные дамы украшали ими прически и платья. Во второй половине того же века фиалки стали излюбленным мотивом вышивки гладью, а в период популярности стиля модерн их изображали ювелиры — в виде брошей и подвесок.

И во все времена эти чудесные цветы дарили друг другу влюбленные. Ими украшали портреты любимых. Во Франции фиалку называли "цветком на память", в Англии — "сердечной радостью". Букетик фиалок, посланный в Валентинов день, означал признание в любви. В чем тут дело? Только ли в красоте и нежности цветов? Оказывается, не только. Сок фиалок считался приворотным зельем. Совсем недавно английские литературоведы установили, что в комедии Шекспира "Сон в летнюю ночь" в качестве приворотного зелья использовался именно сок фиалки трехцветной.

Так это или нет, трудно сказать. Мы знаем лишь одно — кроме красоты, эти цветы обладают и целебными свойствами. Надземная часть фиалки трехцветной содержит полисахариды, сапонины, каротин, аскорбиновую кислоту, эфирное масло.

В научной медицине траву фиалки применяют как отхаркиваю-

щее средство при катарах верхних дыхательных путей, как мочегонное и потогонное средство. В народной медицине отвар травы используют в качестве желчегонного, противовоспалительного и антиаллергического средства. Помогает трава фиалки при диатезе, кашле, коклюше, хроническом бронхите, при подагре, ревматизме, артритах, трофических язвах. Эффективна фиалка и при различных кожных заболеваниях — сыпи, угрях, экземе, кожном зуде.

Отвар из травы фиалки трехцветной. 1 ст. ложку сухой травы фиалки заварить 1 стаканом кипятка. Хорошо укутать и настаивать 2 часа. Затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день как отхаркивающее средство при бронхолегочных заболеваниях, а также при суставном ревматизме, подагре и артрите.

Отвар из травы фиалки трехцветной и крапивы двудомной. Взять одну часть фиалки и шесть частей цветков и листьев крапивы. Сбор хорошо перемешать, 60 г сбора залить 1 л кипятка, настоять 6-7 часов, затем процедить и принимать по стакану 3-5 раз в день при хронических кожных заболеваниях, сыпи, прыщах, чирьях.

Отвар при бронхитах. Составить сбор из цветков бузины, семян лажитника сенного, плодов фенхеля (все по 1 части), липового цвета и травы фиалки трехцветной (по 2 части). Столовую ложку измельченного сбора настоять в стакане холодной воды в течение двух часов, затем поставить на огонь, довести до кипения и варить несколько минут. Затем снять с огня, дать остыть, процедить. Отвар выпить теплым в

несколько приемов за один день. Помогает при трахеобронхите, хроническом бронхите, кашле.

Отвар при кожных заболеваниях. Взять траву фиалки и золототысячника (по 20 г), побеги паслена сладко-горького, листья копытеня и траву багульника (по 10 г). Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка и настоять. Принимать внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день.

"Аверин чай". Взять 4 части травы фиалки трехцветной, 4 части травы череды, 1 часть травы паслена сладко-горького. 2 ст. ложки сбора заварить двумя стаканами кипятка, настоять 10 минут, пить по полстакана 4 раза в день. Детям — по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Это так называемый "противозолотушный" чай. Принимать при различных кожных заболеваниях — экземах, угрях, фурункулезе, псориазе. Эффективное средство при лечении диатеза у детей. Чай помогает и в виде примочек, обмываний и компрессов.

Успокаивающий отвар. Взять фиалку трехцветную (надземную часть), траву Melissa лекарственной и пустырника сердечного, корень валерианы лекарственной — все по 50 г. Смешать, 4 ст. ложки сбора залить в термосе 1 л кипятка и настаивать 4-6 часов, процедить. Выпить 1 стакан натощак теплым, а остаток — в течение дня за четыре приема. Помогает при нервной возбудимости, бессоннице, истерии.

Время сбора фиалки трехцветной — май-июнь. Сушат траву в хорошо проветриваемом помещении слоем 5-7 см, время от времени перемешивая. Однако не обязательно ждать лета. Фиалку трехцветную легко купить в аптеке. Срок годности сушеной травы фиалки — 1,5-2 года.

Подтяжка без скальпеля

Волнующую многих женщин тему омоложения лица мы начали в прошлом номере журнала. Речь шла о том, что дорогостоящие косметические операции и подкожные инъекции не приносят долговременного эффекта. К тому же они могут иметь негативные последствия. А вот гимнастика лицевых мышц (фейсформинг), предлагаемая швейцарским косметологом Бенитой Кантиени, помогает подтянуть их без скальпеля и избавиться от ненужных морщин

Мимическую индивидуальность обеспечивают более семидесяти мышц! Однако, изо дня в день переживая одни и те же эмоции, мы задействуем лишь некоторые из них, а остальные, в течение многих лет оставаясь без движения, постепенно «засыпают». Из-за этого лицо обвисает и появляются огорчающие женщин морщины.

Обратите внимание: у людей унылых, вечно недовольных носогубные морщины и резкие складки у рта появляются еще в молодом возрасте. Поэтому омолаживающая гимнастика предусматривает не только упражнения для лицевых мышц, сочетающие сжатие и расслабление мимических мускулов, но и положительный эмоциональный настрой. Только в этом случае можно получить реальный эффект

Одна моя знакомая, Клавдия Ивановна, очень энергичная семидесятипятилетняя женщина, давно



применяет подобную гимнастику. Она использует каждую свободную минуту для внешнего и внутреннего

омоложения, выполняя упражнения даже в общественном транспорте.

— Я стараюсь прежде всего расслабиться, но спину держу прямо. Представляю, как мое тело словно устремляется ввысь, поддерживаемое спускающимися с неба упругими золотыми нитями. Ощущаю его легким и юным, — рассказывает Клавдия Ивановна. — Я думаю о том, что совершенно здорова и счастлива, и искренне радуюсь этому. В таком настроении приступаю к тренингу. Воображаю, что выше макушки (там, где королевы носят корону) золотые нити, идущие от мышц лица, шеи, груди, плеч, спины, плотно сплетены в большой узел. По несколько десятков раз я мысленно подтягиваю поочередно все воображаемые нити, соединенные в этом мощном узле. Начинаю с мышц лба, подтягиваю их нитями от бровей и висков к «короне». Потом таким же образом подтягиваю веки, тяну золотые нити через виски и лоб и хорошенько закрепляю их в узле на «короне». Таким же образом мысленно «затягиваю потуже» мышцы щек и носа, вокруг рта и подбородка, тяну к «короне» ушные раковины, к основаниям которых крепится много мимических мышц. Но особенно долго «вытягиваю» нити-мышцы вокруг глаз и крепко «завязываю» их в узел там же, на верхушке головы. Дело в том, что у меня с юности верхние веки сильно опускались на глаза. Ребята даже дразнили меня, говорили, тебя «осы покушали». И то, что сейчас этого нет, — результат многолетней тренировки лицевой мускулатуры.

Все, что рассказала Клавдия Ивановна, очень точно передает основу методики фейсформинга. Как видим, при старательном выполне-

нии мысленных упражнений можно добиться успехов даже без освоения всей системы.

Но для тех, кто желает овладеть ею полностью, мы продолжаем описывать упражнения Бениты Кантиени.

Напоминаем, что приступать к тренировке мимических мышц нужно только с хорошим настроением. Если вы спешите или находитесь в плохом настроении — не тратьте время, эффекта не будет.

Исходное положение — поза «портного» на полу или на не слишком мягкой подушке. Позвоночник прямой, плечи расслаблены, отведены назад и опущены. Мысленно «удлините» копчик до пола, «стяните» седалищные кости. Ощутите «узел» на макушке (Бенита называет его «венечной звездой»). Когда голова станет легкой, а позвоночник — длинным, скосите глаза на точку между бровями над переносицей. Закройте глаза, сохранив направление взгляда. Это поможет почувствовать правильное положение головы.

1. Общее натяжение. Приложите кончики пальцев обеих рук к подбородку, медленно ведите их вдоль нижней челюсти в разные стороны по направлению к мочкам ушей, пока не ощутите широкую жевательную мышцу на нижнем крае челюсти. Помассируйте ее немного. Кожа в области подбородка сразу станет более гладкой. Одновременно потяните уш-



ные мышцы к «венечной звезде».

На втором этапе этого упражнения следует стимулировать мышцы лба. Приложите кончик среднего пальца правой руки к середине лба. Средний палец левой руки должен при этом лежать на затылке — на середине дуги, образуемой основанием черепа над шейными позвонками. Массируйте обе точки одновременно.

Последний этап общего натяжения — работа с ушными мышцами. Расположите указательные пальцы над ушными раковинами и попытайтесь подвигать ушами. Вы почувствуете движение мышц. Мягко сжимайте их кончиками пальцев

Активизировав таким образом несколько мышц, вы должны ощутить, что все активизированные точки как бы «устремляются» к «венечной звезде». Вы почувствуете, что уголки рта словно что-то нежно растягивает, а шея становится длинной и гибкой. Если такого ощущения нет, поддержите кончик среднего пальца правой руки на расстоянии 1-2 см над «венечной точкой». Через несколько секунд в том месте, где срастаются кости черепа и соединяется множество мышц, должен появиться легкий зуд. Это говорит о том, что вы «пробудили» мышцы, которые до этого были «спящими».



2. Подъем висков. Сначала помассируйте «венечную точку». Потом положите средние пальцы обеих рук на виски так, чтобы чувствовалось биение пульса. Безы-

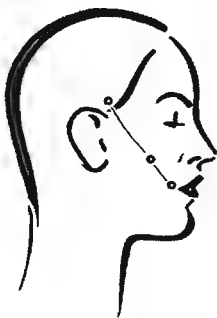
мянные пальцы при этом скользят от лба к виску. Если подвигать мышцами лба, под кончиками пальцев вы ощутите движение мышц. Указательные пальцы поместите ближе к ушам, туда, где находятся нежные углубления и ощущается пульс. Одновременно нажимая всеми пальцами на голову, посылайте мягкий импульс в направлении «венечной точки» в течение 2-3 минут. При этом должно возникнуть чувство, словно невидимая «марионеточная» нить (вот почему такой образ пришел к Клавдии Ивановне!) тянет виски к «венечной точке». Глаза открываются шире, лоб открытый и гладкий, в висках чувствуется натяжение.

Это упражнение дает не только косметический эффект, но и помогает при головной боли и боли в глазах.

3. Подтяжка щек. Если у вас глубокие носогубные складки и висят щеки, что придает лицу строгое и унылое выражение, выполняйте это упражнение постоянно. Оно, кстати, хорошо раз-

глаживает и следы от подушки после сна.

Начните с легкого массажа «венечной точки». Потом, согнув руки в локтях и слегка отведя их в стороны, поднесите пальцы к уголкам рта. Мягко проведите безымянными пальцами от уголков рта через щеки в направлении скул и поставьте кончики пальцев в углубление под костью. Средние пальцы при этом двигаются выше



(на два пальца) в стороны и остаются нависающими за нижнечелюстным суставом. Указательные ставятся перед верхним краем ушной раковины. Одновременно кончиками всех пальцев легко нажимайте на мышцы в такт биению сердца в течение 2-3 минут.

Во время выполнения упражнения должно появиться ощущение напряжения кожи над скуловой костью. Некоторым это так непривычно, что вокруг уха возникает настоящая мышечная боль. Но ее придется преодолеть, если вы хотите избавиться от носогубных складок. Терпеливо продолжайте занятия. Осо-

бенно полезно стимулировать мышцы сразу же после сна в постели, в состоянии расслабления, которое помогает создавать оптимальные условия для тренинга мышц. Уже через неделю упорных тренировок ваши приятельницы будут интересоваться, что за чудный крем вы начали применять.

В заключение еще один совет: при мытье головы массируйте ее не беспорядочно, а в строгом соответствии с требованиями фейсформинга, то есть направляя движения в сторону «венечной точки».

Окончание следует

Школа безлекарственного оздоровления «СВЕТ НАДЕЖДЫ»

Приглашает в подмосковный пансионат
(г. Пушкино Московской обл.)

на 2-недельный курс обучения по системе Н.А.Семеновой

Руководитель Школы — доктор Гладкая Светлана Петровна
В программе: комплексный подход к оздоровлению.

Теория и практика физиологического питания, очищения кишечника, печени, коррекция позвоночника, цветолитотерапия, избавление от паразитов (глистов, трихомонад, хламидий, грибов), защита от эл.-магнитных излучений компьютера, СВЧ-печи, сотовых телефонов, метро и др.

Контроль прибором «Вега-Тест».

Обучение проходит под руководством врача.

График заездов (ориентировочно): с 3 по 17 февраля,
с 10 по 24 марта, с 4 по 18 апреля, с 4 по 18 мая.

В Москве проводится
биорезонансная диагностика прибором «Вега-Тест», консультации.

По вопросам заезда, консультаций, тестирования
обращайтесь ☎ 8(096) 531 68 01

Из Москвы в Пушкино можно позвонить ☎ 8(253) 168 01

Контактный ☎ в Москве (095) 531 29 64 — Валентина Семеновна

E-mail: light-of-hope@mail.ru



Об опасностях умственного труда

У мышц, даже тренированных, короткая память. После длительной болезни порой приходится заново учиться ходить. После перелома руки — учиться держать в руках ложку. Правда, эти навыки быстро возвращаются, если человек упорно развивает мышцы. Обычно мы просто недогружаем свои мышцы, ежедневно проводя восемь часов за рабочим столом, а потом еще часа три — дома перед телевизором.

Чем опасен умственный труд? Только тем, что не требует физической активности. А это отражается на деятельности всех систем организма. Сидячая работа только кажется спокойной, а на деле требует большого внутреннего напряжения. Постоянные умственные и нервные перегрузки ведут к сердечно-сосудистым и неврологическим расстройствам. Рано или поздно работника офиса настигает остеохондроз.



Получается, служащий, весь день сидящий за компьютером, находится в невыгодном положении в сравнении, скажем, с грузчиком, чередующим физическую нагрузку и отдых. Впрочем, всего этого можно

избежать, если соблюдать «технику безопасности».

Главное — не сидите долго в одной позе. Это препятствует нормальному кровообращению. Кровь застаивается в одних частях тела и не добирается до других. Из-за этого часто мерзнут ноги, появляются боли в спине, ломота в мышцах и суставах, чувство тяжести за грудной, нередки запоры и геморрой. Если есть возможность, через каждые полчаса «оживляйте» свой кровоток — делайте пятиминутную разминку: походите, подышите, помахайте руками. Хотя бы почаще меняйте положение тела на стуле или в кресле.

Очень важно, как вы сидите на своем рабочем месте. Те, кто в детстве любил болтать ногами, сидя на краешке подоконника, обычно приобретают привычку сидеть в кресле неглубоко. Им так комфортнее. Но, согласно физическому закону, чем меньше площадь опоры, тем большее давление приходится на каждую ее единицу. Избыточное давление на нервные окончания и кровеносные сосуды ведет к их ущемлению и пережиманию, из-за чего могут появиться боли и онемение в ногах.

Кровообращение затрудняется и в том случае, если человек подгибает ноги под сиденье стула или скрещивает их, кладет одну ногу на другую. Из-за этого венозный отток крови в ногах затрудняется, появляются боли и отеки.

При правильной посадке колени должны быть слегка раздвинуты, голени расположены вертикально, параллельно друг другу, стопы плотно прижаты к полу, спина слегка прогнута, ее мышцы расслаблены. Такая поза позволит вам уменьшить нагрузку на позвоночник, мышцы

спины и ног, облегчит кровоснабжение мозга.

Есть такое изречение: если болезней много, значит, болен позвоночник. А ведь забота о позвоночнике не так утомительна, как многим кажется. Чтобы предупредить остеохондроз, достаточно всего лишь придерживаться правильной позы. Стоите вы или сидите, спину всегда следует держать прямо, и лишь во время отдыха можно откинуться на спинку кресла или наклониться вперед на несколько минут.

Для контроля за осанкой подходите к стене и встаньте так, чтобы касаться ее пятками, ягодицами, спиной и затылком. Теперь сделайте шаг вперед и сохраняйте принятое положение тела как можно дольше. Поначалу будет трудно. Зато именно при такой осанке нагрузка распределяется по телу оптимально. Сутулость позволяет вашим мышцам не работать, но увеличивает нагрузку на сам позвоночник во много раз, травмируя его.

Выпрямить позвоночник помогают и специальные корсеты, противорадикулитные пояса и другие приспособления для поддержания осанки. Однако вы рискуете настолько разгрузить мышцы, что они разлентяются и забудут о своих обязанностях. Лучше давать им динамическую нагрузку — это укрепит их, вернет утраченный тонус и заставит лучше работать в статическом положении.

Придя домой после долгой сидячей работы, обязательно разгрузите позвоночник. Для этого достаточно сделать упражнение «кошечка»: встать на колени, вытянуть прямые руки далеко вперед и опереться ими о пол. Потом как следует потянуться, как это делают кошки. Можно просто

полежать на спине на чем-нибудь жестком, согнув ноги и подложив их на возвышении.

Если же позвоночник не в лучшей форме, обращаться с ним надо очень бережно. Не следует подниматься со стула или садиться с резким поворотом или сгорбившись: это может вызвать “прострел” — сильные боли в спине.

Очень важно правильно подобрать стул или кресло, на котором вам предстоит трудиться изо дня в день. Подлокотники кресла должны возвышаться над сиденьем примерно на 20–25 см. Желательно, чтобы сиденье было достаточно жестким, а глубина кресла должна быть такой, чтобы на сиденье разместились две трети ваших бедер. Край сиденья не должен быть приподнят — это увеличивает давление на ткани. А по высоте подойдет стул, на котором бедра располагаются под легким наклоном вниз. Если сиденье слишком низкое, можно положить на него тонкую подушку. Для длительной работы не годится стул или кресло с прямой и низкой спинкой. Чтобы спина могла опереться, подложите под нее подушечку на уровне поясницы.

Миллионы людей трудятся по много часов в день, наклонившись над письменным столом. Такая работа вызывает сильные боли шейного отдела позвоночника. Человек в этом случае бессознательно старается принять щадящую позу — спина сутулится, шея вытягивается в плечи. Но это как раз и приводит к перенапряжению

УПРАЖНЕНИЯ

Чтобы вернуть себе былую свободу движений, рекомендую несколько простых упражнений. Они укрепляют мышцы шеи, снимают боль, ликвидируют отложения солей и жира в шейном отделе позвоночника, предотвращают заболевания горла и голосовых связок, снижают повышенную функцию щитовидной железы, способствуют работе сердечно-сосудистой системы и кровоснабжению головного мозга.

1. Расслабив мышцы шеи и лица, сделайте поворот головы влево до отказа, затем такой же поворот вправо. В крайних положениях голову фиксируйте на очень короткий промежуток времени. Плечи остаются неподвижными. Первые 10 дней делайте упражнение 5 раз, считая поворот влево-вправо за одно движение. Каждые 10 дней прибавляйте по одному движению, пока не доведете число поворотов до 25. Те, у кого есть трудности с вестибулярным аппаратом, могут первое время выполнять упражнения с закрытыми глазами.

2. Расслабив мышцы шеи и лица, резко опустите голову вперед, в яремную ямку, сделав так называемый “подбородочный замок”. Затем после короткой фиксации так же резко откиньте голову назад как можно дальше. Снова резко опустите голову вперед. Плечи должны оставаться неподвижными. Первые

10 дней упражнение выполняйте 5 раз и каждые 10 дней прибавляйте по одному движению, пока не доведете число наклонов до 25 раз.

3. Расслабив мышцы шеи, опустите подбородок вниз и делайте медленные движения головой — влево и вправо до упора. Тесно прижмите подбородок к груди и старайтесь ухом коснуться плеча. Движения выполняйте 5 раз, считая поворот влево-вправо за одно движение.

4. Сожмите кисти рук в кулаки (большие пальцы упрятаны внутрь). Сложите губы трубочкой, как при свисте, и сделайте через них резкий неглубокий вдох. Задержите дыхание, опустите подбородок в яремную впадину, сделав “подбородочный замок”, смотрите вниз. Сжатые кулаки резко поднимите до уровня плеч, локти должны быть направлены максимально вверх, а затем, не останавливаясь, так же резко опустите их вниз. Движения должны быть быстрыми, энергичными, спина прямая. Упражнение напоминает накачивание насосом колеса. Первые 10 дней делайте его по 5 раз. Каждые 10 дней прибавляйте по одному движению, пока не доведете их количество до 25. Закончив движения руками, поднимите голову, опустите руки вдоль туловища и сделайте спокойный, медленный выдох через нос. Благодаря этому упражнению укрепляются мышцы плеч и предплечий, улучшается работа сосудов, проходят боли в плечах.

плечевых мышц. Они начинают болеть, и в итоге ограничивается движение всего тела.

Вы никогда не замечали, что, трудясь за письменным столом, помогаете работе мозга непроизвольными движениями? Кто-то морщит лоб, кто-то дергает ногой, кто-то вытягивает голову в плечи. Так в мышечном напряжении выражается напряжение умственное. В результате в определенных участках тела образуются мышечные “зажимы” — болезненные уплотнения.

Однажды я консультировала человека, которого невропатолог долго и безуспешно лечил от мигрени. А дело было в его привычке постоянно наклонять голову вправо. Выяснилось, что на работе он ежедневно вводит в компьютер информацию, которую ему диктуют по телефону. Чтобы освободить руки, приходилось плечом прижимать телефонную трубку к уху. Этот “зажим” создавал сильное перенапряжение мышц шеи и плеча. Когда он изменил условия своей работы и преодолел выработавшуюся привычку, мигрени исчезли.

Такие “зажимы” бывают у многих по разным причинам — кто-то привык носить тяжелую сумку в одной руке, кто-то спит всегда на одном боку, да еще на слишком высокой подушке. Последите за собой и если заметите “перекос”, подумайте, чем он может быть вызван. Найдя и устранив причину перенапряжения мышц, вы освободите свой позвоночник и избавитесь от болей.

Интернет — это диагноз?



Представить наш мир без компьютера — невозможно. Чем дальше, тем более прочное место занимает в нашей жизни эта машина. Тем больше вызывает она споров и опасений. Одно из главных: компьютеры могут вызвать зависимость, сходную с наркотической. Зависимые люди признаются, что за монитором настроение у них существенно улучшается, а после выключения машины вновь падает. Кроме того, от постоянного нахождения в Интернете человек теряет ощущение реальности и становится законченным неврастеником со всеми присущими неврастении симптомами: бессонницей, депрессиями, раздражительностью, чувством вины

Все это, выражаясь научно, можно определить как "расстройство волевого контроля, не вызванное химическими веществами". Теоретически до такого расстройства может довести даже непомерное увлечение кубиком Рубика. Но для людей XXI века это слишком примитивное развлечение. Современные аттракционы стократ изощренней. Разбираться в них можно до бесконечности, даже если ты компьютерный ас.

Интернет против Интернета

Компьютер настолько универсальная машина, что информация о том, как от него защититься, по идее, должна быть заложена в нем самом. Действительно, больше всего информации за и против Интернета находится в самом Интернете. Существуют десятки сайтов и форумов, где очень эмоционально обсуждаются проблемы сетевой зависимости и независимости. Там же выложены статьи западных и российских ученых. Идут жаркие споры о том, исходит ли угроза от Интернета. А если исходит, то как ее классифицировать. Что это — новая чума нового века, наркомания, психическое расстройство или просто социальное явление, к которому нам еще только предстоит адаптироваться?

Разобраться в этом мне помог психолог Григорий Павловский (сетевой псевдоним doctor grig). К идеям доктора Грига я отнесся с большим уважением не только потому, что он хороший профессионал и замечательный собеседник. Дело в том, что Павловский консультирует

своих пациентов в Сети и, можно сказать, является ее порождением. Сеть, как живой организм, находит в своих недрах людей, которые могут обеспечить ей нормальное существование и комфорт. В том числе психологический. Один из этих людей — Григорий Павловский. Мой первый вопрос ему звучал так: с чего, собственно, начинается загадочная болезнь, которую американские врачи именуют красивым словом "internet-addiction"?

Идеи доктора Грига

— Красивых слов можно придумать немало. А если говорить о зависимости, то она рождается раньше, чем ты садишься за клавиатуру. Просто Интернет наглядно показывает, что это за зависимость и как она проявляется. Проблемы в сексуальной жизни компенсируются с помощью порносайтов, азарт — в сетевых играх и так далее. То есть Интернет — катализатор, который выявляет, что у тебя не в порядке.

— *Выходит, бороться надо не с компьютером, а с самим собой?*

— Иногда и бороться не стоит, лучше оставить все, как есть. У меня был один пациент, игроман, фанат рулетки. Он не то чтобы проигрывал целые состояния, но играл регулярно, запойно. Так вот, пришел он ко мне на прием и говорит: "Избавьте меня от зависимости". Стали разбираться в его склонностях, проанализировали поведение — открылись такие бездны... И тогда он сказал: "Вы знаете, игра — это самое конструктивное, что у меня есть. Если все равно надо от чего-то зависеть, пусть лучше от этого". С тех пор отношение к игре у него изменилось.

И я думаю, что если он относится к этому, как к громоотводу, как к способу сублимации, то вряд ли можно говорить о зависимости. То же самое и с наркоманией. Был случай в моей практике, когда удалось отучить человека от наркотиков, предложив ему прыгнуть с парашютом. С тех пор он так и прыгает, а колоться — не колется. Если бы его проблемы можно было решить с помощью Сети, я посоветовал бы ему целые сутки проводить в Интернете.

— А что ты скажешь о людях, которые знакомятся с девушками исключительно в Сети? По-моему, это все равно, что вместо ребенка завести игрушку тамогоччи.

— Но, согласись, лучше завести тамогоччи, чем не иметь никого. И разумнее знакомиться в Сети, если иначе не можешь. Большинство лезет в Интернет, когда у них на душе не очень хорошо. Ведь многие действительно сходят с ума из-за того, что не могут сделать первый шаг. Все очень просто: на смену одной традиции приходит другая, и к ней надо уметь приспособиться.

— В подростковом возрасте почти у всех возникают сложности с общением. Их можно и нужно преодолевать. Именно так формируется личность. Но Интернет дает возможность этого не делать. Отсюда следует, что новое поколение будет еще более инфантильным, чем мы. Или я ошибаюсь?

— Конечно, нынешние ребята инфантильнее, чем дети времен Великой Отечественной. Но ведь одно поколение как раз и отличается от другого обстоятельствами роста. В том числе степенями комфорта. И потом далеко не все в нежном возрасте преодолевают сложности об-

щения. У многих формируются комплексы, которые дают о себе знать спустя годы. И еще неизвестно, что лучше: подавлять эти комплексы или сублимировать их с помощью Интернета. В этом, кстати, нет ничего нового. Одни люди полдня болтают по телефону, другие встречаются в чатах, своеобразных интернет-беседках, где люди общаются, сидя каждый у себя дома...

— ...вместо того чтобы встретиться и в реальной жизни погулять по городу или в кафе посидеть.

— А они встречаются. Ведь чат создан в поддержку офф-лайнного (внесетевого) общения, а не наоборот. Он не больше опасен для психики, чем клуб филателистов или владельцев ангорских кошек. В настоящем чате складывается постоянная компания с общими интересами и сходными взглядами на мир. Есть костяк, основа, которая поддерживает традиции этого места. Есть свои словечки, своя манера общения. Ребята встречаются по выходным, катаются на роликах или ходят в походы. Да мало ли вариантов. А чат для них просто место, не больше.

— Я думаю, не для всех. Интернет позволяет людям не подстраиваться под собеседника. Не получился разговор — сменил сайт, и все. Никаких усилий, попытки можно делать до бесконечности. Такое общение позволяет использовать собеседника и ничего взамен не давать.

— Как ты думаешь, если человеку трудно находить общий язык в такой комфортной среде, как Интернет, неужели у него с психикой все в порядке? А если у него изначальные трудности в общении, то при чем здесь, собственно, Интернет?

— Я знаю девушку, у которой нет недостатка в общении. Она работает в рекламном агентстве и вообще человек очень коммуникабельный. Так вот, эта девушка, увидев трансляцию чатов по телевидению, специально купила модем и стала чатиться чуть ли не круглые сутки. Как ты объяснишь такой феномен?

— Объяснить трудно, потому что я ничего не знаю об этой девушке. Думаю, дело тут не столько в общении, сколько в принадлежности к тусовке, к сообществу посвященных. Возможно, она просто еще не нашла своей ниши, своей коммуникативной среды. Тебе не приходило в голову, что экстраверты тоже могут быть одиноки?

Виски-бар в выпрезвителе

— Если алкоголику можно просто не давать водки, то меня, например, невозможно отлучить от компьютера. Я не смогу зарабатывать на жизнь, и начнутся проблемы, гораздо более реальные, чем интернет-зависимость.

— Но ведь не будь компьютера, ты зависел бы от пишущей машинки или от диктофона. Тут надо просто не путать причину и следствие.

— Для меня загадка, как можно лечить от сетевой зависимости с помощью Интернета. Ведь это все равно что устроить виски-бар в выпрезвителе.

— Кстати, неплохая идея. Я думаю, этим можно добиться большего, чем кодированием и вшиванием эсперали. По-моему, вполне логично, когда человек ищет помощи в своей среде обитания. И потом: если ты день и ночь проводишь в Сети,

где тебе искать психолога, если не в той же Сети? Главный авторитет в области интернет-зависимости доктор Кимберли Янг консультирует в основном по электронной почте и в специально организованном форуме. Другое дело, что это именно консультации, а не лечение. Я тоже сторонник консультативного подхода. Не люблю решать за пациентов и не хочу, чтобы они смотрели на мир моими глазами. Важно, чтобы люди имели возможность оценить ситуацию, и после этого сами принимали решение.

Мы преодолеем

— А профилактика интернет-зависимости возможна?

— В каждом отдельном случае — безусловно. Приведение психики в порядок — это и есть профилактика. А вот запугивание Интернетом — полная бессмыслица, на мой взгляд. То же касается и наркотиков. С моей точки зрения, наркодельцы должны платить огромные гонорары тем, кто занимается антинаркотической пропагандой. Потому что реклама "от противного" — лучшая реклама, которую можно придумать. Сама патетика рассуждений о наркомании стимулирует потребление.

— А как быть с теми, кто случайно попробовал наркотик, не зная, что это такое и чем может кончиться? Разве он не жертва собственно-го невежества?

— Всем детям говорили, что нельзя совать пальцы в розетку. И все совали. Я совершенно уверен, что всем в школе рассказывали о вреде наркотиков. И я также уверен, что большинство пробовали их. Разве все они стали хроничес-

кими наркоманами? Ведь нет. То же самое и с Интернетом. Можно сказать: не ходите, дети, в Сеть, там порно, там чаты, где сидит туча народу, от этого люди свихиваются и так далее. Но такую пропаганду можно воспринять лишь как руководство к действию.

— Ты ведь не считаешь Интернет наркотиком под стать героину...

— Потому что в отличие от героина его можно обернуть во благо. Героин — абсолютно деструктивная вещь, а Сеть — инструмент, которым можно как разрушать, так и совершенствовать себя. Это социально приемлемый механизм, позволяющий адаптироваться к миру, в котором мы живем. А интернет-зависимость — следствие психологического дискомфорта, который существует в реальной жизни.

— Специалисты рекомендуют ставить пароли, запрещающие вход на порносайты, и устанавливать ограничения на пребывание в Сети. Ты согласен?

— Нет такого пароля, который нельзя взломать. Уверен, что мой ребенок будет разбираться в компьютерах лучше, чем я. И я не собираюсь ничего ему запрещать. Не проще ли в реальной жизни воспитывать ребенка так, чтобы у него не возникало потребности ходить на порносайты и подменять чатами естественное общение?

— Американцы пишут, что интернет-зависимые со временем переходят на вполне реальную наркотику. Или начинают регулярно выпивать, не отходя от компьютера. Я, между прочим, знаю таких людей...

— Люди разные. Некоторые, например, пишут книги и постоянно

пьют. Например, Венедикт Ерофеев. Но это не значит, что книги можно писать только таким способом.

— То есть Интернет психику не расшатывает?

— Психику расшатывает все: картины Пикассо, музыка "Пинк Флойд", романы Достоевского... Если хочешь сохранить ее нетронутой, надо просто перестать жить, но на это мало кто согласится.

— Нарушение баланса даром ни для кого не проходит. Компьютеры и другая техника нового поколения настолько изменили скорость жизни, что голова идет кругом даже у нормальных людей. Подготовлена ли наша психика к таким испытаниям?

— Может быть, и не готова, но обязательно адаптируется. Человек тем и отличается от остальных видов, что великолепно адаптируется к обстоятельствам. Человеку все по силам.

— В этом есть что-то от рассуждений Ницше. Если так пойдет дальше, мы и не заметим, как станем суперлюдьми.

— Не заметим, так нам напомнят. Православные священники уже успели проклясть Интернет. То же самое, кстати, было при появлении самолетов. И что же? А ничего. Самолеты летают, и статистика показывает, что аварийность на авиатранспорте ниже, чем на железных дорогах и автотрассах.

— То есть, как только Интернет станет для нас привычным делом, прекратятся и разговоры о том, что это страшная вещь?

— В общем, да. Я думаю, что мы пройдем резкий всплеск, а потом начнется стабилизация. Сейчас существует ажиотаж по поводу Интер-

нета, поскольку он в дикой вину. Но ведь невозможно все время находиться на эмоциональном пределе. Все устаканится.

Этот безумный мир

Лет тридцать назад группа "Пинк Флойд" приняла решение записать альбом о "вещах, которые сводят людей с ума". В длинном списке, составленном Роджером Уотерсом, фигурируют наркотики, бизнес, политика, отношения между мужчиной и женщиной. Спустя тридцать лет к этому списку можно добавить и новые технологии. Они тоже заставляют нас терять контроль над собой, хотя созданы для нашего же удобства.

Прошло слишком мало времени с момента появления Интернета. И пока действительно сложно сказать, существует ли интернет-зависимость и что она из себя представляет. Ясно одно: Сеть и вправду может свести с ума. Как, впрочем, почти все в нашей безумной жизни. И, возможно, страх перед Интернетом — лишь проявление инстинкта самосохранения, без которого нет человека. Обоснован этот страх или нет, но пока мы боимся потерять контроль над собой, у нас остаются шансы.

Не всякое сидение за монитором — зависимость, как не всякая выпивка — алкоголизм. Существует ряд признаков этого заболевания: потеря контроля над временем; пренебрежение семьей и друзьями; депрессия и раздражение вне компьютера; ложь работодателям и членам семьи о своей деятельности; проблемы с работой или учебой; синдром карпального канала (поражение нервных стволов руки, связанное с длительным напряжением мышц); сухость в глазах, мигрени, боли в спине; нерегулярное питание; пренебрежение гигиеной; расстройства сна...

Если вы входите в Сеть по долгу службы — одно дело, а если сидите по пять часов в чатах или смотрите порно — совсем другое. Во всех случаях рекомендую пройти тест на интернет-зависимость. И если вы действительно зависимы, могу посоветовать следующее:

♦ составить расписание пребывания в Сети,

♦ регулярно по два-три дня не подходить к компьютеру,

♦ пользоваться бумажной записной книжкой, писать бумажную почту, говорить по телефону или просто встречаться с друзьями, вместо того чтобы писать им e-mail, и т.д.,

♦ не залезать в Сеть на работе, если это не входит в служебные обязанности,

♦ ходить в гости, в кино, затеять ремонт, уехать на дачу,

♦ обратиться к врачу!

Почувствовав зависимость, люди пытаются ограничить пребывание в Сети, отключаются от провайдера, выкидывают модем, но через некоторое время покупают новый, и проблемы начинаются по второму кругу. В Сети существует Служба Анонимной Помощи для пользователей, аналог "телефона доверия", и "Виртуальная психологическая служба". Но большинство специалистов рекомендуют очную терапию.

Без подробностей

Не перекармливайте детей

О вреде избыточного веса известно всем. Однако многие мамы чуть ли не силой заставляют своих детей есть и искренне гордятся пухлыми малы-



шами. Они уверены, что их дети будут крепче и здоровее своих худеньких сверстников. И как недавно выяснилось, сильно ошибаются. Диетологи установили, что ожирение очень опасно для здоровья в возрасте от пяти до десяти лет. У детей с избыточным весом были выявлены ранние признаки сердечных заболеваний, обнаружился повышенный уровень "плохого" холестерина, который способствует образованию тромбов в сосудах. Некоторые даже страдали сахарным диабетом второго типа (инсулинонезависимым), который встречается в основном у

пожилых. Еще одна проблема заключается в том, что от набранных в детстве лишних килограммов очень трудно избавиться. Поэтому диетологи рекомендуют не заставлять детей есть "за маму" и "за папу", а ограничивать их рацион, особенно при склонности к избыточному весу.

Таблетка-фотограф

Многие люди не решаются на сложные и болезненные исследования, назначаемые при желудочно-кишечных заболеваниях. Новое открытие английских ученых поможет решить эту проблему. Они изобрели камеру размером с таблетку, которую надо просто проглотить. Проходя через пищеварительный тракт, она делает снимки разных его отделов — около



двух фотографий в минуту. Самое приятное, что во время исследования пациент не испытывает никакого дискомфорта и может заниматься обычными делами. Есть ему тоже не запрещается. Эта камера может быть полезной не только для диагностики воспалительных заболеваний кишечника, но и для поиска источника желудочно-кишечного кровотечения, и для выявления опухолей на начальной стадии их развития.



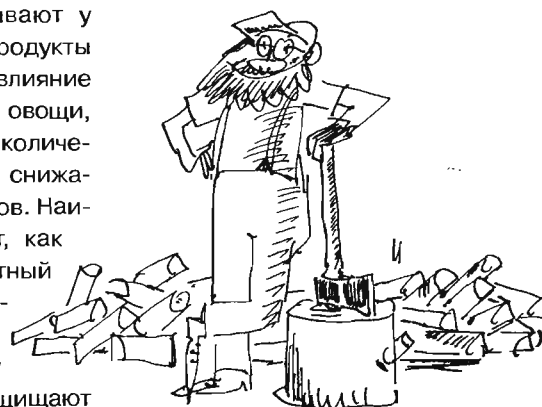
Яблоко для курильщика

Хронические заболевания бронхов и легких гораздо чаще бывают у тех, кто курит. Некоторые продукты снижают неблагоприятное влияние табака. Например, фрукты и овощи, употребляемые в больших количествах, уменьшают одышку и снижают риск удушья у курильщиков. Наилучший эффект оказывают, как выяснилось, яблоки. Защитный эффект яблок объясняют содержащимися в них антиоксидантами. Но почему именно они лучше всего защищают клетки дыхательных путей и легких, пока неясно, ведь в других фруктах и овощах тоже есть эти вещества.

Врачи рекомендуют курильщикам употреблять не менее пяти яблок в неделю.

Средство от стенокардии

Для профилактики и лечения за грудиных болей, которые возникают при стенокардии, связанной с физическими нагрузками, используются нитраты. Создание в 70-х годах этих препаратов стало значительным событием в кардиологии. Недавно было выпущено новое лекарство — нитрат пролонгированного действия "Оликард 40 ретард". Этот препарат при однократном приеме обеспечивает надежную защиту от болевых приступов в течение суток и позволяет увеличить физическую нагрузку. При его применении значительно снижается количество и длительность приступов, намного уменьшается потребность в нитроглицерине. Существенно и то, что к "Оликарду" не возникает привыкания, характерного для приема других нитратов.



Подготовили Валентина Ефимова
и Галина Бочкова



Шестое чувство

Чем дальше рационалисты-материалисты ведут общество по пути технического прогресса, тем громче мистики-романтики говорят о силе древних учений. Они уверяют, что в далеком прошлом жили на земле цивилизации, которые обладали невероятными психическими способностями. И нам их опыт необходим

Взоры искателей утраченных знаний, как правило, обращаются подальше от Европы — на Восток, на американских индейцев или африканских колдунов. Чужие цивилизации манят таинственными медитативными практиками, не совсем понятной философией и бесчисленными легендами о просветленных мудрецах-чудотворцах, открывших в себе некое шестое чувство.

Что это за чувство, никто толком объяснить не может. Вроде бы способность знать наперед, что будет.

Нет сомнений в том, что предвидение существует. Любой, если напряжется, вспомнит хотя бы один случай из жизни, когда внутреннее чутье уберегло его от опасности. Вопрос в том, можем ли мы развить у себя эту способность и пользоваться ею на бытовом уровне, как, скажем, телефоном.

История полна примеров. Так, в XVIII веке, осваивая Северную Америку, европейцы увидели, что индейцы в своей жизни руководствуются не логическими построениями, а исключительно внутренними ощущениями и откровениями. Колонисты высокомерно посмеива-

лись над обрядом инициации, который, якобы, превращал индейских подростков в мужчин. Они недоверчиво фыркали, когда вчерашний мальчик объявлял, что во время инициации ему открылось, зачем он пришел в этот мир и собственное будущее. С не меньшим скепсисом европейцы смотрели и на обряд, который вождь неизменно совершал перед охотой или войной. Они не верили, что таким образом можно узнать, куда и когда надо идти, чтобы наверняка получить богатую добычу. А вождь зачастую указывал и точный размер будущих трофеев, и количество погибших. И как же удивлялись белые люди, когда сбывались пророчества.

Впрочем, европейцы индейцев тоже удивляли. В понимании индейцев белые люди, со всеми их машинами и приспособлениями, имели необычайно сильных и заботливых духов-покровителей. Попытки белого человека объяснить, что все это он научился делать сам, из века в век накапливая знания, воспринимались индейцами как обман. Им казалось, что такие вещи открываются только сразу и только в снах и видениях.

В Китае есть деревни, где до сих пор способность заглянуть в будущее считается само собой разумеющимся качеством любого полноценного человека. Эти деревенские провидцы говорят, что знание о будущем приходит само. Собственным чувствам они верят больше, чем мы прогнозам погоды. И чутье подводит их гораздо реже, чем нас дипломированные синоптики.

Почему же у европейцев способности предвидения нет? Дело в том, что азиатские, африканские или американские цивилизации живут по другим правилам осознания мира. Шестое чувство — один из архаических рефлексов, на котором строились все первобытные общества.

Предвидеть изменение погоды или приближение болезни можно, только обладая невероятной восприимчивостью к малейшим изменениям во внешнем мире. Таких уникалов с незапамятных времен называли шаманами, магами, волшебниками.

Конечно, и у нас экстрасенсы встречаются. Но их способности мы рассматриваем как феномен. А феномен руководством к действию служить не может. В повседневной жизни мы привыкли доверять данным науки, основанной на логике. Время от времени мы признаем несовершенство этой науки, но упорно не приемлем вещей, которые не можем обосновать логически.

Как, к примеру, объяснить способность предвидения? Можно, конечно, сказать, что провидец каким-

то образом открывает некие каналы во внешний мир и дает возможность миру влиять на себя. Но что это за внешний мир, что за каналы? У науки объяснения этому нет. Больше того, у нее нет даже четкого определения самому понятию "шестое чувство". Потому и постичь его мы не в состоянии.



Этот монах знает ответ на вопросы, которые мы себе даже не задаем

Сознание западного человека так устроено, что, когда речь заходит о вещах или явлениях, которым нет объяснения, он чувствует себя крайне неудобно. С одной стороны, есть факт: человек обладает способностью предвидения, которая сродни звериному чутью на опасность. С другой — нам проще сказать, что ничего такого не существует, чем

жить рядом с чем-то необъяснимым.

Некоторые исследователи пытаются создать практику прозрений в западной науке. Но беда в том, что процесс обоснования по сути противоположен интуитивному восприятию. Осмыслить иррациональную интуицию через западную логику просто невозможно. То есть тот, кто решил положить жизнь на изучение механизма предвидения, никогда не овладеет им.

Кстати, сами обладатели дара провидения никогда не задумываются над тем, как он работает. В традиционных культурах не принято докапываться до таких глубин. Там считается ценным знание, которое имеет практическое применение. Китайцы, к примеру, изобрели порох и компас и пользовались ими как данностью. А европейские мудрецы позволяли себе размышлять, почему именно смесь селитры, серы и угля взрывается, а намагниченная железка указывает стороны света. В этом и заключается одно из главных отличий западной цивилизации. Нам не достаточно Библии — нужны комментарии, нам не достаточно открытия — требуется его обоснование. При этом Запад в глазах восточного мира — изгой истинного знания, потерявший целостность.

Предсказатели тихо-мирно живут себе в деревенской глуши Китая. Стало быть, о чем рассуждать? Если есть желание стать провидцем, надо просто ехать туда и учиться у них.

Но не спешите паковать чемоданы. Скорее всего тамошние мастера передать вам свои навыки не смогут. У них нет ни малейшего понятия о европейской педагогике. Самый действенный способ обучения плаванью выглядит примитивно, вы о нем наверняка слышали: человека бросают в воду, и ему ничего не ос-

тается, как только плыть к берегу, чтобы не утонуть. Никаким педагогическим процессом здесь и не пахнет. Можно сказать, что навык обретается через некое духовное напряжение. Это и есть традиционное преподавание. Вас ставят в экстремальные ситуации, которые в конце концов обостряют внутреннее чутье... Или не обостряют.

Ни один уважающий себя мастер не даст гарантии, что через год занятий вы освоите его искусство наполовину, а через два — овладеете им полностью. Все неопределенно. Может, откроется вселенская мудрость, а может, «крыша поедет» так далеко, что и действительность будет восприниматься неадекватно. Уберечь от этого может только многоопытный наставник. Но не секрет, что даже некоторые китайцы во время своих тренировок сходят с ума.

Я не отговариваю вас искать тайные знания. Кто хочет, все равно будет их искать, осваивать и добиваться успеха. Европейец, попав в чуждую этническую среду, при желании может отлично к ней адаптироваться. Он начинает воспринимать какие-то вещи, недоступные ему раньше, испытывать необычные состояния сознания и открывать в себе новые свойства и способности.

Хочу лишь предупредить, что знание, полученное у заморского шамана, не облегчит, а усложнит вашу жизнь дома самым невероятным образом. Вы изменитесь, а мир останется прежним. Согласитесь, люди в одеждах буддийских монахов на улицах российских городов смотрятся нелепо, а вокруг почитателей Кастанеды, любителей эзотерики и магии — всегда вакуум. Они неизменно в оппозиции к обществу. А вернее сказать, вне ценностей этого общества.

Алексей Маслов, доктор исторических наук, шаолиньский монах

ВОСТОК

Чему учит мастер?



В представлении европейцев мастер восточных единоборств должен иметь крепкое здоровье, стальные мышцы и, главное, — принципы, которые можно понять и оценить. Наставник же в нашем представлении похож на воспитателя в детском саду: "Ну-ка построились, я покажу вам прием и открою истину". Родители предпочитают отдавать своих детишек именно к такому наставнику, не подозревая, что между инструктором и мастером бесконечная пропасть

У европейцев образ мастера сложился в 80-е годы под влиянием голливудских боевиков. Тогда Китай у всего мира, и у России в частности, вызывал огромный интерес. Но из советских граждан поехать туда могли единицы. Я в то время был

студентом Института стран Азии и Африки. Среди изучающих восточные единоборства ходили полусленные репринтные копии книжек на китайском языке. Это были учебники по спортивному ушу, но нами они воспринимались как некое тайное

учение, как откровение. Мы верили, что обмениваемся настоящими “секретными знаниями”, чудом просочившимися к нам с Востока.

Да что студенты! Сотрудников самой авторитетной и компетентной в Союзе организации какой-то инструктор обучал “секретной технике ушу”. На самом деле он показывал нормативный комплекс *таолу*, в Китае его преподают школьникам. Но кто в то время мог знать об этом у нас?

Годы идут, а ситуация почти не меняется. Многих по-прежнему манят секреты экзотических боевых искусств, но мало кто знает, что это такое. Правда, раньше инструкторы в кимоно прятались по подвалам, а сегодня открыто преподают в прекрасных оборудованных залах. Но отличить мастера от человека, умеющего двигаться как-то по-восточному и говорить загадочно-туманными афоризмами, по-прежнему не просто.

Чтобы понять, кто такой настоящий мастер, надо смириться с фактом, что его реальный образ абсолютно не совпадает с киношным. Мы также должны допустить, что в чужой культуре встречаются вещи, которые нам кажутся непонятными и неприемлемыми. Например, просветленный мастер может торговаться из-за двух юаней и даже обмануть вас.

В понимании китайцев мастерство заключается не в силе удара или способности демонстрировать чудеса техники, а в умении соответствовать миру и абсолютно точно следовать за его изменениями. Это и есть главный принцип мастера, его духовная этика. Он подобен листку, который падает с дерева, следуя порывам ветра. С одной стороны, листок существует сам по себе, с другой — слит с воздушным потоком.

Мы думаем, что каждое движе-

ние мастера наполнено каким-то скрытым смыслом, а он просто все делает вовремя и безошибочно. Духовность для него — умение находиться в гармонии и с радостью, и с гадостью, то есть соблюдать баланс между абсолютной низостью и абсолютной святостью. С точки зрения нашей этики, он беспринципен. Может, кому-то это покажется кощунственным, но для китайцев злые духи гуй — тоже конструктивные силы мироздания. Борются с ними невозможно и не нужно. Они заставляют людей действовать. Вот такая философия.

Я видел нескольких мастеров. Один из них был чиновником компартии Китая, другой — шаолиньским монахом. Казалось бы, совершенно не похожие люди, из разных социальных слоев, а стиль жизни у них совершенно одинаковый. И каждый уверен, что на своем месте выполняет возложенную на него мистическую функцию.

Занимающиеся боевыми искусствами знают притчу о том, как Лао-цзы пришел к очень старому учителю.

— Учитель, вы скоро умрете, скажите что-нибудь напоследок.

Учитель и правда был при смерти, почти не мог говорить. Он раскрыл рот и спросил Лао-цзы:

— Что ты там видишь?

— Язык.

— А чего не видишь?

— Зубов.

— Вот видишь, все жесткое выпало, а мягкое осталось.

Человек, следующий этому принципу, никому не причиняет неудобств, не бросается в глаза, не обращает на себя внимания умными речами или вызывающим поведением. В этом и заключается просветленность, то есть абсолютная гармония с миром. Но понять и принять это очень непросто.

Время от времени я получаю требовательные письма: немедленно ответьте на мои вопросы, вы должны все мне объяснить и начать обучать меня по переписке. Понятно, что скрывается за этими строками: если я не сумею чего-то объяснить, растолковать, показать, то я — или плохой учитель, или просто самозванец. Таков европейский подход — потребовать от наставника “немедленно растолковать все тайны ушу”.

Китайская традиция базируется на абсолютной харизматичности наставника. Все, что он говорит, — истина. Если ты считаешь, что он в чем-то не прав, — уходи от него немедленно. У нас, например, инструктор постоянно корректирует движения учеников. В Китае мастер на занятиях порою вообще не смотрит ни на кого. Там рассуждают так: учитель показывает все, что нужно. Если ученик чего-то не уловил, не расслышал или не понял — его вина. Спрашиваешь — значит, считаешь, что наставник что-то скрывает, не доверяешь ему. Однажды после занятия я спросил наставника, правильно ли выполняю движение. В переводе это дословно звучит так: “Не посмотрите ли вы, как я делаю искусство?”. “Ты искусством еще не занимаешься”, — отрубил мастер. Это было удивительно и странно.

Мастер не обучает. В монастырях есть такая практика: монахи время от времени приходят к наставнику и молча сидят рядом, проникаясь его благодатью. Однажды во время такого визита какой-то монах спросил: “Учитель, как ваше здоровье?”. Больше его к патриарху не пустили. Почему? Если учитель жив, значит, его здоровье хорошее — зачем спрашивать? Такова китайская система обучения. У того, кто верит учителю, вопросов к нему не возникает.

Попадая в Китай, преодолеваешь границу между внешней формой и внутренней сутью обучения. Понимаешь, что на самом деле учишься чему-то другому, чего даже не можешь сформулировать. Что бы наставник ни показывал, как пить чай или как выполнять прыжок, он учит одному и тому же. Нет тренировки, нет даже времени для тренировки, нет границ и рамок, нет геометрии движений. Зато есть некий строй мысли, который наставник формирует у ученика. В процессе общения с мастерами ты оттачиваешь разум до безошибочных реакций на мир...

Европейца интересует, за какое время он освоит ту или иную технику. Все правильно, время у нас ограничено. Вводятся базовые учебные программы, рассчитанные на несколько лет. У китайца же позади и впереди вечность, и учиться он готов всегда. Вот случай из моей практики.

— Пожалуйста, приходи завтра к пяти часам утра, — говорит учитель.

Это очень рано, но я прихожу. Мастер уже на ногах:

— Очень хорошо, что ты пришел. Сейчас я вернусь, и мы позанимаемся.

Уходит. Я жду на скамеечке. Через час спрашиваю:

— Где учитель?

— В город уехал.

— Как? Он же сказал, что ушел ненадолго!

Возвращается мастер только к обеду:

— Сейчас я все покажу. Смотри.

Начинает что-то показывать, но вдруг останавливается.

— Сейчас приду, — и уходит до конца дня.

Учитель нужен тебе, а не ты ему. Ты можешь ждать часами и годами, и не потому, что он хочет тебя испытать. Он мыслит вневременными ка-

тегориями. У ученика не может быть вопроса, сколько времени уйдет на обучение. Наставник сам решит, освоил он его премудрость или нет.

Первый комплекс с оружием (по традиции это был комплекс с прямым мечом-цзянь) я изучал у старшего мастера в Академии традиционного ушу в Шанхае. За месяц он показал только два движения. Мне казалось, что я уже блестяще их освоил. Я бегал за учителем, пытался объяснить, что скоро уезжаю. А он улыбался и говорил: "Да, да, понимаю...". И наконец показал третье движение. За два месяца из длинного комплекса я выучил всего три движения. Почему так случилось? Чем я оказался хуже других? Это мог сказать только он.

Почти такая же история случилась и в Шаолиньской академии. Я приехал к своему учителю Дзэняню. С трудом вырвался на два дня, прибежал к нему и говорю:

— Учитель, хочу уточнить несколько движений. Для меня это важно, а времени мало.

— Да, — сказал он и уехал в город...

Сначала я переживал и возмущался по этому поводу. Потом понял: китайской реальности надо просто довериться и признать, что она права. Права хотя бы потому, что существует уже 5000 лет, а может, и больше. Другие древние цивилизации погибли или трансформировались до неузнаваемости, а в Поднебесной — все как во времена Конфуция.

Желанием поехать на родину Конфуция, понять, что же такое настоящее ушу, и увидеть тех, кто им занимается, я горел давно. Но повезло только в 1988-м. Я издал первую брошюру по истории ушу и весь гонорар потратил на авиабилет до Пекина. От заработанных денег у

меня оставалось еще 14 долларов. Я почему-то решил, что можно поехать в Китай, имея 14 долларов.

Лишь в самолете задумался, что не знаю, к кому лечу и что буду делать в незнакомой стране. Правда, у меня имелся телефон школы ушу в Харбине и письмо, написанное человеком, у которого я тренировался в Монголии. Своеобразное удостоверение, что я действительно у него занимался. Хотя от Пекина до Харбина путь неблизкий, я был совершенно уверен, что все сложится удачно.

Первые два дня провел в Пекине. Ночевал на полу гостиничного номера у случайных знакомых. Наконец удалось дозвониться до Харбина... И вот, открывается дверь номера — на пороге два здоровенных парня в кожаных жилетках на голое тело, и у одного в руках меч — настоящий, острый.

— Вы Маслов? Вам меч.

— От кого? Вы кто?

— Мы местные бойцы ушу. Нам приказано устроить вас в другую гостиницу...

Честно говоря, я растерялся. Все-таки чужая страна. Эти двое непонятно кто такие. Но потом подумал: максимум, что я потеряю, — 14 долларов. К тому же теперь у меня есть меч. Ребята привели меня к гостинице для местных партийных чиновников. Вообще-то, в такие места иностранцев пускать не принято. Но меня пустили. На следующее утро пришли другие бойцы, такие же колоритные. Точь-в-точь бандиты из боевиков. У этих был приказ прогулять меня по магазинам...

Я с интересом осматривался. Вдруг один из сопровождающих заметил, что я ничего не покупаю. Я честно признался, что нету денег. Бойцы многозначительно переглянулись и ответили кратко, но весомо: "Деньги выданы". Тут я попытал-

ся узнать имя своего благодетеля — вдруг меня вербует их разведка? Но все оказалось проще:

— Вы учились в Монголии у такого-то человека. Мы принадлежим к той же традиции.

Оказывается, этого достаточно, чтобы человек для них стал своим. Вот тогда я понял, что такое внутренний мир ушу. Если ты в него вступаешь, то должен следовать традициям какой-нибудь школы. А школа тебе поможет. Отчасти это похоже на итальянскую мафию, только без кровавых разборок и криминального бизнеса. Это неформальное и очень традиционное общество, которое имеет единственную цель — помогать последователям школы. Так традиция живет и передается от поколения к поколению.

В конце концов меня посадили на поезд до Харбина. Китайский поезд дальнего следования почти не отличается от нашей пригородной электрички. Пассажиры теснятся на жестких скамейках по трое друг напротив друга, проход забит баулами, мешками и сумками. Сверху на багажных полках лежат те, кому не хватило сидячих мест. На середине пути из-под моей скамейки неожиданно высунулась чья-то голова. Оказывается, там тоже люди. Лежат под сиденьями на расстеленных газетах. Жара невыносимая, все раздеты до маек, в воздухе крутой запах немытого тела. А ехать больше суток.

На каждой большой станции ко мне пробирались люди с гостинцами. В небольших мешочках лежала банка колы, какая-нибудь еда и одноразовые палочки. Последователи школы передавали гостя из России буквально с рук на руки.

На вокзале меня встретил Ван Фан. У него я потом учился стилю синьциуань (стиль форм и воли). Ван Фан поинтересовался, чем я хо-

чу заниматься. Я ответил, что учился чему-то, но не знаю ничего, и если он сочтет нужным учить меня есть палочками, я не стану возражать. Такова традиция: если скажешь, чем хочешь овладеть, этому научат от сих до сих, но больше не покажут ничего. Ван Фан оценил мой ответ по достоинству и предложил посмотреть, как тренируются его ученики.

Это была странная картина. Небольшая деревня. На дороге разложен собранный урожай пшеницы и ржи. Проезжающие машины заменяют собой молотилку. Вот вам восточный прагматизм в чистом виде. Потом обмолоченный урожай аккуратно собирается, и зерно тщательно отделяется от шелухи и грязи.

А грязь повсюду чудовищная — только что прошел дождь. Прямо посреди улицы, чавкая раскисшей глиной, человек десять занимаются синьциуань. Стиль внешне простой — всего пять базовых приемов, каждый из которых начинается с короткого прыжка. И вот люди прыгали по грязи. Это сильно отличалось от того, что я видел на картинках в китайских книжках. Там чистенькие бойцы в желтых, красных и белых одеждах тренируются на красивых лесных опушках или на рисовых полях. А тут ребята, увязанные с ног до головы, месят глину посреди деревни. Да к тому же занимаются в повседневной одежде.

— У вас есть зал? — спросил я Ван Фана.

— Нет. Во время дождя мы уходим под навес, — ответил он.

Вот с такого шокирующего зрелища началось мое знакомство с настоящим ушу. Помню, после дождя стоял туман еще не выглянуло. Вокруг мрачноватые сумерки, но уже застрекотали цикады. Они в Китае повсюду. Цикады поют, крестьяне чавкают по грязи и меня приглашают

присоединиться — дескать, за этим и приехал.

Спортивный костюм я надеть не решился. Подумал: надо следовать тому, что вижу. Тут же был старший, он вел тренировку, но никому ничего не показывал и не объяснял. Просто выполнял движения, а остальные повторяли за ним. Старший останавливался, скажем, стряхнуть с лица жуху, и все останавливались. Он продолжал двигаться — и все продолжали.

Так, не передохнув с дороги, не переодевшись, я шлепал по глине почти до вечера. Никто не обращал на меня внимания. Думаю, если бы в тот первый день я все-таки переоделся или вообще отказался заниматься, меня бы поместили в тепличные условия. Начали бы обучать как иностранца: за день — небольшой объем материала, главное, чтобы клиент не устал, не ушел и заплатил за удовольствие. Но чтобы изучать ушу по-настоящему, надо вымазаться в грязи по самые уши, понимая, что поблизости нет ни душа, ни ванны и что в таком виде придется ходить до следующего дождя.

Я жил у одного из учеников Ван Фана, постигая неформальные отношения мира традиционного ушу. Оказывается, в этом мире нужно точно знать, что тебе позволено, а что нет. Ты не должен, как в фильмах, постоянно кланяться и униженно опускать глаза в пол. Если хоть немного унизишься или смутишься, с тобой перестанут общаться. Ты должен сразу показать себя старательным и самостоятельным учеником. Для этого надо наблюдать, как ведут себя другие. Однако бездумно копировать окружающих тоже нельзя. За поведением каждого стоит следование неписаным правилам традиции. Например, кто-то может хлопнуть учителя по плечу, а кто-то — нет. При этом есть вещи, которые

не сделает никто и никогда. Никогда не слышал, чтобы ученики говорили плохо про учителя. Даже за его спиной. Такого просто не может быть.

Все это я постигал интуитивно, впитывая, как губка, манеру общения. Приемы запоминались сами собой. За несколько дней я незаметно для себя выучил базовую программу синьцзянь. Незаметно, потому что наставник не показывал, скажем, по одному приему в день. Я вновь и вновь повторял движения за всеми, быстро нагоняя ушедших вперед.

Занимаясь боевыми искусствами таким образом, начинаешь понимать, что в китайской традиционной культуре нет случайных действий. С одной стороны, ничего ритуального, с другой — ничего обыденного. Здесь все соответствует традициям, которые проявляются в каждом поступке китаец. И по-другому к этому относиться нельзя.

Вообще, у них все не как у нас. По большому счету обучение восточным единоборствам европейцу надо начинать со знакомства с восточной культурой. Ведь, соприкасаясь с мастером, с его школой, мы оказываемся в абсолютно иной реальности. При первой же встрече со своим наставником Дзэнянем, я почувствовал, что мы с ним принадлежим к абсолютно разным мирам. Чем глубже я входил в традицию Дзэняня, тем больше чувствовал его связь с предыдущими поколениями. Я и сам становился одним из звеньев цепочки носителей тысячелетнего знания. Возникало ощущение каких-то внутренних голосов, эхо прошедших поколений.

Настоящий учитель начинает передавать свое искусство вовсе не с демонстрации прыжков, ударов или блоков. Он учит прислушиваться к самому себе и к миру. Ни один инструктор не может этому научить. На такое способен лишь мастер.

Коэффициент эрудиции

1. "Дела давно минувших дней, преданья старины глубокой". Из какого произведения Пушкина эти строки?
А. "Евгений Онегин". **В.** "Руслан и Людмила". **С.** "Воспоминания в Царском Селе". **Д.** "Пророк".
2. Как называется фраза, одинаково читающаяся с любого конца?
А. Антоним. **В.** Анаграмма. **С.** Полидром. **Д.** Парафраз.
3. Игорь Северянин — псевдоним. А какова настоящая фамилия этого поэта?
А. Лотарев. **В.** Круглов. **С.** Северцев. **Д.** Бугаев.
4. Как в древнегреческой мифологии называлось морское божество с даром прорицания и способностью произвольно менять свой образ?
А. Прометей. **В.** Протей. **С.** Пеней. **Д.** Посейдон.
5. В каком году Павел Михайлович Третьяков передал свою коллекцию картин в дар Москве?
А. 1867. **В.** 1893. **С.** 1899. **Д.** 1903.
6. Перу какого художника принадлежит картина "Меншиков в Березове"?
А. Суриков. **В.** Ге. **С.** Кившенко. **Д.** Ярошенко.
7. Кто в этом ряду "лишний"?
А. Силантьев. **В.** Светланов. **С.** Спиваков. **Д.** Соловьяненко.
8. Какой композитор написал оперетту "Свадьба в Малиновке"?
А. Стрельников. **В.** Милютин. **С.** Александров. **Д.** Эшпай.
9. Как называется устройство, позволяющее извлекать звуки из рояля без пианиста?
А. Пронатор. **В.** Пилон. **С.** Пилла. **Д.** Пианола.
10. Какая из этих актерских супружеских пар играет на одной театральной сцене?
А. Лазарев — Немоляева. **В.** Калягин — Глушенко. **С.** Певцов — Дроздова. **Д.** Гафт — Остроумова.
11. Берега какой реки соединяет Аничков мост в Санкт-Петербурге?
А. Мойки. **В.** Невы. **С.** Невки. **Д.** Фонтанки.



Ответы на стр. 93



Календарь православных постов и праздников

Православная церковь дает гибкие рекомендации по питанию. Посты располагаются так, что после продолжительного употребления животной (скоромной) пищи наступает период воздержания от нее, чтобы очистить и восстановить деятельность желудка, а затем снова разрешается животная пища. Есть дни, когда можно есть все. В другие дни разрешается все, кроме мяса, или растительная пища и рыба, или только постная пища с маслом либо без масла, или постная холодная пища и холодное питье (сухоядение). В некоторые дни от еды надо воздерживаться весь день или даже сутки

Церковным календарем предусмотрены праздники двенадцатые и великие. Двенадцатые праздники бывают переходящие и непереходящие. Непереходящие отмечаются в один и тот же день из года в год, переходящие связаны с датой празднования Пасхи, которая высчитывается по лунному календарю и поэтому является праздником подвижным. В этом году Светлое Христово Воскресение приходится на 27 апреля.

Двенадцатые переходящие праздники

Вход Господень в Иерусалим — 20 апреля, воскресенье

Вознесение Господне — 5 июня, четверг

День Святой Троицы, Пятидесятница — 15 июня, воскресенье

Двенадцатые непереходящие праздники

Рождество Христово — 7 января, вторник

Крещение Господне — 19 января, воскресенье

Сретение Господне — 15 февраля, суббота

Благовещение Пресвятой Богородицы — 7 апреля, понедельник

Преображение Господне — 19 августа, вторник

Успение Пресвятой Богородицы — 28 августа, четверг

Рождество Пресвятой Богородицы — 21 сентября, воскресенье

Воздвижение Креста Господня — 27 сентября, суббота

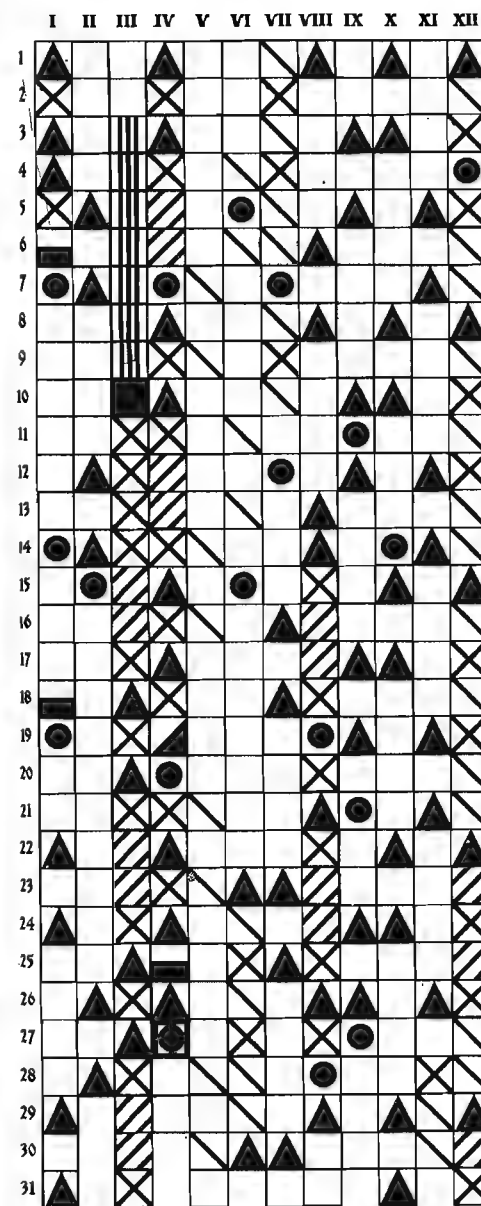
Введение во храм Пресвятой Богородицы — 4 декабря, четверг

Великие праздники

Обрезание Господне и память святителя Василия Великого — 14 января, вторник

Рождество Иоанна Предтечи — 7 июля, понедельник

Святых первоверховных апостолов Петра и Павла — 12 июля, суббота



- Разрешено все
- Разрешено все, кроме мяса
- Разрешена растительная пища с постным маслом и рыба
- Разрешена рыбная икра
- Разрешена растительная пища с постным маслом
- Разрешена растительная пища без постного масла
- Разрешена только холодная растительная пища без масла, неподогретое питье
- Полное воздержание от пищи до вечера
- Полное воздержание от пищи в течение суток
- Праздники
- Пасха

Однодневные посты

Среда и пятница в течение всего года, кроме сплошных седмиц (недель), — строго постные дни. К сплошным седмицам относят: Святки (7—17 января), Мытаря и фарисея (17—22 февраля), Сырную, или Масленицу (3—9 марта), Пасхальную, или Светлую (27 апреля — 3 мая), Троицкую (16—22 июня). Однодневный строгий пост полагается и в Крещенский сочельник. В этот день едят только вечером постную пищу с растительным маслом (елеем).

Постными днями считаются праздники Воздвижения Креста Господня и Усекновения главы Иоанна Предтечи. В эти дни едят только

Усекновение главы Иоанна Предтечи — 11 сентября, четверг
 Покров Пресвятой Богородицы — 14 октября, вторник
 Посты бывают однодневные и многодневные.

растительную пищу с постным маслом. Разрешается выпить для подкрепления немного вина.

Многодневные посты

В году соблюдаются четыре *многодневных поста*. Они предшествуют большим церковным праздникам: Великий пост — Пасхе, Петров — дню памяти Апостолов Петра и Павла, Успенский — дню Успения Пресвятой Богородицы, Рождественский — дню Рождества Христова.

Великий пост продолжается 40 дней. К нему присовокупляется Страстная неделя — последняя неделя перед Пасхой. Этот пост подвижный. В этом году он продолжается с *10 марта по 26 апреля*.

Во время Великого поста по субботам и воскресеньям можно есть пищу с постным маслом и выпить немного вина. Пост ослабляется в дни *Благовещения Пресвятой Богородицы, Входа Господня в Иерусалим (Вербное воскресенье), 40 мучеников Севастийских*. Если Благовещение приходится на Страстную неделю, как в этом году, то в этот день можно употреблять растительное масло. В Вербное воскресенье разрешена рыба, а в субботу накануне праздника, Лазареву субботу, — рыбная икра.

Петров пост начинается через неделю после Троицы и заканчивается *11 июля* в канун дня Петра и Павла. Этот пост тоже подвижный, и продолжительность его зависит от того, когда отмечается Пасха. В этом году он начнется *23 июня*.

Успенский пост — двухнедельный. Его соблюдают с *14 по 27 августа*. Так же, как и на Великий пост, растительное масло можно употреблять только в субботу и воскресенье.

Рождественский (Филиппов) пост продолжается 40 дней. До 19

декабря по вторникам, четвергам, субботам и воскресеньям разрешается растительное масло и рыба. С 20 января пост ужесточается — рыбу можно есть только в субботу и воскресенье. Кроме этого, по субботам и воскресеньям можно выпить немного вина для подкрепления сил. В последние пять дней соблюдается еще более строгий пост — даже в субботу и воскресенье нельзя есть рыбу. Филиппов пост продолжается с *28 ноября по 6 января 2004 г.*

В престольные праздники дается разрешение на рыбу, даже если праздник приходится на среду или пятницу. От Пасхи до Троицы по средам и пятницам тоже можно есть рыбу.

Во время поста не едят скоромную пищу: мясо, сыр, сливочное масло, молоко и молочные продукты, а также яйца. Пища в эти дни такая — овощи (свежие, вареные и тушеные), фрукты и сухофрукты, хлеб и бобовые (бобы, горох, фасоль, чечевица).

К посту надо подходить обдуманно, приучать себя к нему не спеша, внимательно. Главное, воздерживаться от обжорства и пьянства. Посты приучают соблюдать умеренность в еде в течение всего года. Если после поста следует воздержанность в еде, то и пост напрасен.

Постный стол

Салат из квашеной капусты

На 300 г капусты — 2 моркови, луковица, сахар, тмин, растительное масло

Капусту мелко нарезать, смешать с натертой на средней терке морковью, нашинкованным соломкой луком, посластить, посыпать тмином, все перемешать, заправить растительным маслом. Сверху можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

Солянка рыбная

На 500 г рыбы — 4-5 соленых огурцов, 2-3 свежих помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, по 1 ст. ложки каперсов и маслин, 2 ст. ложки растительного масла

Подходит любая рыба, но не мелкая и не очень костлявая. Снятое с рыбы филе нарезать кусочками (по 2-3 на порцию), а из костей и голов сварить бульон. Очищенный лук нашинковать и слегка поджарить с маслом в суповой кастрюле, добавить томат, тушить 5-6 минут. Затем положить в кастрюлю кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы и помидоры, каперсы, лавровый лист, немного перца и все это залить горячим бульоном, посолить и варить 10-15 минут. Перед подачей на стол положить в солянку вымытые маслины и зелень петрушки или укропа. Можно также добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы.

Плов с сушеными фруктами и орехами

На 2 стакана риса — по горсти кураги и изюма, по несколько штук фиников и чернослив, 4-5 грецких орехов, 2 ст. ложки меда, соль

В слегка подсоленной воде сварить рис до полуготовности, добавить в него изюм, нарезанные курагу, финики и чернослив, а также обжаренные толченые орехи (по желанию). Довести под крышкой до готовности, добавить мед и дать настояться.

Компот из тыквы

На 300 г тыквы — 2 антоновских яблока (можно сушеные), понемногу чернослива, изюма или кураги, корица, 0,5 стакана сахарного песка, 5 стаканов воды

Тыкву нарезать красивыми ломтиками или соломкой, яблоки — дольками. Сварить сироп с корицей, сахаром, черносливом, изюмом и кура-

гой. Сухофрукты варить 10 минут, затем добавить тыкву и еще через 5 минут — яблоки. Варить до готовности.

Рождественский стол

Гусь с антоновскими яблоками

На 1 гуся — 2-3 кг яблок, 0,5 стакана изюма, по 1 ч. ложке тмина и сушеного майорана, соль, стакан брусничного варенья или брусники, зелень петрушки и сельдерея

Подготовленную тушку гуся снаружи и изнутри натереть солью, толченым тмином и майораном. Яблоки разрезать на 4 части, очистить от кожи и семечек, смешать с промытым и набухшим изюмом. Нафаршировать яблоками, зашить.

Положить гуся спинкой вниз на противень, добавить немного воды или сухого вина и поставить в хорошо прогретую духовку. Как только гусь начнет подрумяниваться, часто поливать его выделяющимся соком. Температуру в духовке убавить.

Когда гусь хорошо зарумянится, надо проткнуть тушку иголкой в нескольких местах, чтобы проверить, готов ли он. Если выделяется светлый сок, значит, гусь зажарился, если розовый — значит, его надо еще поддержать в духовке. Чтобы сверху гусь не пережарился, нужно закрыть его плотной бумагой, смоченной в воде.

Готового гуся положить на разделочную доску и разрезать на порции, предварительно сняв нитки и вынув яблоки с изюмом. Лучше всего подойдут для этого специальные ножицы для разрезания птицы. Затем положить куски гуся на блюдо, придав им форму целой птицы, на ножки надеть папиюльки из бумаги. Вокруг разложить дольки яблок с изюмом, на них целые испеченные яблоки с брусникой, корнишоны. Украсить зеленью петрушки или сельдерея.

Первые Свидания

Свиданий наших каждое мгновенье,
Мы праздновали, как богоявление,
Одни на целом свете. Ты была
Смелей и легче птичьего крыла,
По лестнице, как головокруженье,
Через ступень сбегала и вела
Сквозь влажную сирень в свои владенья
С той стороны зеркального стекла.

Когда настала ночь, была мне милость
Дарована, алтарные врата
Отворены, и в темноте светилась
И медленно клонила нагота,
И, просытаясь: "Будь благословенна!" —
Я говорил и знал, что дерзновенно
Мое благословенье: ты спала,
И тронуть веки синевой вселенной
К тебе сирень тянулась со стола,
И синевую тронутые веки
Спокойны были, и рука тепла.

А в хрустале пульсировали реки,
Дымились горы, брезжили моря,
И ты держала сферу на ладони
Хрустальную, и ты спала на троне,
И — Боже правый! — ты была моя.
Ты пробудилась и преобразила
Вседневный человеческий словарь,
И речь по горло полнозвучной силой
Наполнилась, и слово **ты** раскрыло
Свой новый смысл и означало: **царь**.

На свете все преобразилось, даже
Простые вещи — таз, кувшин, — когда
Стояла между нами, как на страже,
Слоистая и твердая вода.

Нас повело неведомо куда.
Пред нами расступались, как миражи,
Построенные чудом города,
Сама ложилась мята нам под ноги,
И птицам с нами было по дороге,
И рыбы поднимались по реке,
И небо развернулось перед нами...

Когда судьба по следу шла за нами,
Как сумасшедший с бритвою в руке.

1962 г.

Мир Андрея Тарковского

Он снял семь фильмов: "Иваново детство", "Андрей Рублев", "Солярис", "Зеркало", "Сталкер", "Ностальгия" и "Жертвоприношение". Воспринимали их по-разному. Кто-то не мог оторваться от экрана, кто-то в гневе выходил из зала, кто-то засыпал посреди сеанса. И тем не менее каждый из фильмов стал событием. Не только в истории киноискусства, но и в жизни многих людей.

Андрей Арсеньевич, сын замечательного поэта Арсения Тарковского, создал новую кинореальность, новый киноязык, а для многих — и новое самоощущение. Новое представление о достоинстве человека и мере его ответственности.

Он ушел из жизни 16 лет назад — в декабре 1986-го. Ушел очень рано, не дожив до 55 лет. В 1989 году вышел первый сборник воспоминаний о Тарковском. Предлагаем две статьи из него.



Тарковский времен
«Иванова детства», 1961 г.
Фото Виктора Ахломова. Публикуется впервые

Олег Янковский. "Ностальгия"

Встречи с Андреем мне казались случайным даром судьбы, сопровождались страхом, неверием в свои силы, были безумным счастьем. Эти смешанные чувства я никогда не пы-

тался ни осознать, ни тем более в них разобраться. Я только впитывал как губка все, что исходило от Андрея, от его отца, от его окружения. От того мира, который он заключал в себе и к

которому можно было лишь прикоснуться. Это была недолгая — огромная — жизнь со своим цветом, светом, запахом, стихами и взглядом. Со своим ни на что не похожим душевным напряжением...

Мы не были близкими друзьями. Андрей всегда для меня оставался загадочным, не до конца понятным человеком. Станным, неожиданным режиссером. Наши отношения строились нелегко. То оборачивались нечаянной радостью, то грозили развалиться, то за ними тянулся шлейф трагических обстоятельств. Как и Высоцкий, он был одним из лидеров нашего поколения. Единственный режиссер, которому я как актер хотел ввериться целиком, без размышлений, без всяких сомнений...

Мы все знали удивительное, редкое качество Андрея снимать одних и те же актеров. Он мог работать только с теми, с кем у него устанавливалась природная, какая-то биологическая связь. В иных случаях он закрывался, и пытаться проникнуть в его зазеркалье было занятием бесполезным. Предпоследний свой сценарий — "Ностальгия" — Андрей писал для Анатолия Солоницына, который умирал от рака...

Наша первая встреча в Риме. Он не вошел — ворвался, как обычно, нервный, быстрый, худой. Мы обнялись и долго-долго молчали. В этой паузе было все. И ушедший Толя, и страх моего несоответствия Андрею, несмотря на переделку сценария, и незнание, чего он от меня ждет. И радость встречи. "Как сценарий?" — "Прекрасный". — "Вот, все русские сразу понимают", — парировал он. Тарковский и был ис-

тинно русским художником, воплощением совестливости, максимализма, внутренней свободы, духовной твердости. И самое важное — обладал нутряной, естественной для себя потребностью принять и пережить наши боли и страдания.

"Похудеть не сможешь?" — "Куда?" — от неожиданности выпалил я, понимая, что ему нужен человек, измученный духовной жизнью. Что это состояние и будет, видимо, сюжетом фильма.

Мы сидели теплым вечером в маленьком кафе на безлюдной площади. Стали говорить о ностальгии. Как это играть по-русски? Что за этим стоит? Только ли березки? Но березки есть и в Италии. А ностальгия? Наверное, тоже. Вдруг, как в плохом фильме, подошли два мальчика: один с кепкой, другой — с аккордеоном — заиграл "Амурские волны". "Это уж слишком, — сказал Андрей. — Никому об этом не говори — не поверят". Но так было. Вокруг него всегда образовывалось поле непредсказуемых возможностей и испытаний. Самая обыкновенная реальность неожиданно приобретала черты неправдоподобности. А то, что на первый взгляд казалось абсурдным представить и выразить, он ощущал как осязаемую, преследующую его реальность. "У меня во ВГИКе были бредовые идеи снять фильм о том, как человек спит. Правда, потребовалось бы слишком много пленки. Я хотел бы снять момент, когда мы отрешаемся от повседневной жизни и с нами происходит нечто необъяснимое, словно возникает связь с мирозданием, с прошлым и будущим. Обнажаются нити, на которых зиждется наше со-



Тарковский времен «Ностальгии»

знание. Потом я просмотрел бы материал, все неинтересное вырезал бы, оставив только это непостижимое ощущение соприкосновения человека с космосом. Ну и расшифровал бы эти сны. Если можешь — пойми, что кроется за таким состоянием».

Андрей, пожалуй, единственный из известных мне режиссеров, которого было абсолютно бессмысленно о чем-то спрашивать, требовать конкретных указаний. Контакт случался лишь тогда, когда я «тащил душу», напрягая не только актерские, но и человеческие усилия. Что-то получалось лучше, что-то — хуже, но врать Андрею было невозможно, ибо в таких людях воплощается совесть поколения.

Когда мы снимали финальный, важнейший эпизод картины «Ностальгия» — безмолвный проход ге-

роя со свечой, — Андрей сказал: «Я не знаю, как в твоей жизни, но в моей бывало, что проход, поступок проживался как вся жизнь, как ее итог. Ты должен всем своим существом почувствовать, эмоционально передать последние шаги перед смертью». На репетиции он огорчился, что я слишком рано «умираю», «наливаюсь кровью». Начали снимать, и вдруг я слышу: «Олег, пора, наливайся!».

Этот закрытый, жесткий человек мог быть смешным, и трогательным, и нежным, и смертельно уставшим. Он был способен зарядить твою нервную энергию, направить интуицию, прокладывая путь к самому первичному и неразложимому, к святому и непоруганному. К тому, что неосознанно дается при рождении и беспощадным трудом раскрывается перед смертью. Это путь духовного очищения. Тоска подступающей смерти и тоска по жизни.

И эту ни на секунду не ослабевающую тревогу за нашу судьбу, за наши общие прегрешения, за боли своей страны, своего народа, за веру в спасение, за бескомпромиссность нравственных поисков невозможно сегодня заглушить. Как и всегдашнее наше ощущение, что в таланте Андрея была какая-то обреченность, что мы не уберегли его. Он часто говорил: «Что снимать? О чем делать фильм?» Конечно, он не нуждался в моем совете. Просто — вслух — он думал о своем предназначении. Все мы до конца не в состоянии еще осознать, что нес нам своей жизнью и что нам дал Андрей Тарковский. «Ни словом унять, ни платком утереть...».

Аркадий Стругацкий. «Сталкер»

Судьба Андрея Тарковского сложилась непросто, но был ли в истории хоть один истинный талант с простой и спокойной судьбой?

Тот, кто знал его мало-мальски близко, кому посчастливилось работать с ним плечо к плечу, тот имел возможность своими глазами наблюдать не только творческие его метания и муки, но и гнев, отчаяние, бешенство, когда в стремительном разбеге своего дела он наталкивался на непонимание, злобное подсиживание, мелочные препоны со стороны людей, призванных по положению своему стараться понять, помогать, поддерживать.

Впрочем, по-человечески можно понять и их. Он был неистов, искусство было для него превыше всего, он не щадил ничьих самолюбий и не гаил своих антипатий. И часто срывался. Иногда срывался по-крупному. Этого ему не прощали. Э!.. Никому не прощали и не прощают, будь ты хоть семи пядей во лбу. Этого он не понимал и понимать не желал, потому что знал себе цену и слишком хорошо знал цену тем, с кем схватывался.

...Это случилось в июле 78-го года. Андрей Тарковский снимал под Таллинном фильм «Сталкер», и я как один из сценаристов был при нем. Андрей возвращался со съемочной площадки измотанный, осунувшийся, и мы садились за сценарий. Вычеркивались оказавшиеся ненужными эпизоды и замышлялись нужные. Выбрасывались ставшие несущественными диалоги и планировались необходимые. Порой мы просижи-

вали в спорах и попытках столкнуться до глубокой ночи, а когда я поутру вставал, Андрей уже был на съемочной площадке.

Обратите внимание: до того трагического июля ни одного отснятого кадра Андрей еще не видел. Ждал своей очереди на проявочную машину. Помню, я поражаюсь и даже пугался: мне казалось, что работа у него идет вслепую и что это непременно обернется какими-то неприятностями. Так оно и вышло, но только беда грянула с совершенно неожиданной стороны.

При обработке отснятой пленки проявочная машина дала сбой, и пленка сильно пострадала.

В скверном и практически безвыходном положении оказался Андрей. Как писатель я отлично понимал его состояние, это было все равно (если не страшнее), что утрата писателем единственной рукописи его нового произведения, да так, что и черновика не осталось. Но обстоятельства сложились гораздо хуже. У Андрея погибла половина отпущенной ему пленки и безвозвратно сгинули две трети отпущенных на фильм денег. В Госкино вежливо, но категорично отказались компенсировать ему эти потери. Вкрадчиво предложили посчитать загубленную пленку за нормально проявленную и продолжать съемку, а когда он наотрез отказался, дали понять, что готовы все потери щедрой рукой списать по параграфу о творческой неудаче, если, конечно, он плюнет на фильм и займется чем-нибудь другим.

Это были тяжелые дни. Андрей ходил мрачный как туча. Съёмочная группа оцепенела от ужаса. Нечего и говорить, я тоже был в отчаянии, поскольку самонадеянно приписывал беду всегдашней неведучести братьев Стругацких. В один из тех дней я прямо сказал Андрею об этом, но он яростно и нетерпеливо от меня отмахнулся.

И вдруг... С Андреем Тарковским многое получалось "вдруг". Недели через полторы этого тягостного состояния Андрей явился ко мне просветленным. Он шел как по облаку. Он сиял. Честное слово, я даже испугался, увидев его. А он вошел в комнату, приклеился к стене ногами, спиной и затылком — это только он умел, я как-то попробовал, но у меня ничего не получилось, — вперил взор в потолок и осведомился вкрадчивым голосом:

— Скажи, Аркадий, а тебе не надоело переписывать свой "Пикник" в десятый раз?

— Вообще-то надоело.

— Ага, — сказал он и благосклонно покивал. — Ну а что ты скажешь, если мы сделаем "Сталкер" не односерийным, а двухсерийным?

Я не сразу сообразил, в чем дело. А дело было яснее ясного. Под вторую серию дадут и сроки, и деньги, и пленку. Приплюсовав этот комплект к тому, что сохранилось от первоначального варианта, можно было и выкрутиться. И еще одно немаловажное обстоятельство: к тому времени я уже интуитивно ощущал то, что Андрею как опытному профессионалу было очевидно — в рамках одной серии замысел его, изменившимся и выросшим в процессе работы, стало очень и очень тесно.

— А разрешат? — чуть ли не шепотом спросил я.

Андрей только глянул на меня и отвернулся. Позже я узнал: еще несколько дней назад послал он в инстанцию по этому поводу запрос и там скрипя зубами дали согласие.

— Значит, так, — произнес он уже деловито. — Поезжай в Ленинград к своему Борису, и чтобы через 10 дней у меня был новый сценарий. На две серии. Антураж не расписывайте. Только диалоги и короткие репризы. И самое главное: Сталкер должен быть совсем другим.

— Каким же? — опешил я.

— Откуда мне знать? Но чтобы этого вашего бандита в сценарии не было.

Я вздохнул, опомнился. А что было делать? Не знаю, как он работал с другими своими сценаристами, а у нас сложилось так. Приношу новый эпизод. Вчера только его обговаривали. "Не знаю, ты сценарист, а не я. Вот и переделывай". Переделываю. Пытаюсь влезть в тон, в замысел, как я его понимаю... "Так еще хуже. Переделай". Вздыхаю, плетусь к машинке. "Ага, это уже что-то. Но еще не то. Кажется, вот в этой фразе у тебя провалилось. Попробуй развить". Я тупо всматриваюсь в "эту фразу". Фраза как фраза. По-моему, совершенно случайная. Мог ее и не писать. Но... переделываю. Долго читает и перечитывает, топорщит усы. Затем говорит нерешительно: "Ну ладно, пока сойдет. Есть от чего оттолкнуться по крайней мере. А потом переписи этот диалог. Он у меня как кость в горле. Приведи в соответствие с эпизодом до и с эпизодом после".

"Да разве он не в соответствии?" "Нет". "И что тебе в нем не нравится?" "Не знаю, переделай. Чтобы завтра к вечеру было готово". Вот так мы и работали над сценарием, давно уж принятым и утвержденным во всех инстанциях.

— Каким же должен быть в новом сценарии Сталкер?

— Вот! Это ты сам предлагаешь! Не я! Я давно этого хочу, только боялся вам предложить, как бы вы не обиделись...

Короче говоря, на следующее утро я вылетел в Ленинград. И мы написали не фантастический сценарий, а сценарий-притчу (если под притчей понимать некий анекдот,



Тарковский и Стругацкий на съемках «Сталкера»

— Не знаю, сценарист ты, а не я. Понятно. То есть ничего не было понятно, а просто уже привычно. Еще до начала работы нам с братом стало ясно: если Андрей даже ошибается, то и ошибки его гениальны и стоят дюжины правильных решений обычных режиссеров.

По какому-то наитию я спросил:

— Слушай, Андрей, а зачем тебе в фильме фантастика? Может, выбросить ее к черту?

Он ухмыльнулся — ну чисто кот, слопавший хозяйского попугая.

действующие лица которого являются для данной эпохи носителями типичных идей и поведения). В Зону за исполнением заветных своих желаний идут модный Писатель и значительный Ученый, а ведет их Апостол нового вероучения, своего рода идеолог.

Я вернулся в Таллинн через 10 дней. Андрей встретил меня в аэропорту. Мы обнялись. Он спросил: "Привез?" Я кивнул, стараясь не трястись. Дома он взял у меня рукопись, молча удалился в другую ком-

нату и плотно закрыл за собой дверь.

Прошло какое-то время. Наверное, около часа.

Дверь отворилась, вышел Андрей. Лицо его ничего не выражало, только усы топорщились, как всегда, когда он был погружен в свои мысли.

Он рассеянно оглядел нас, подошел к столу, подцепил вилкой какой-то кусок снеди, сунул в рот и пожевал. Затем сказал, глядя поверх наших голов:

— Первый раз в жизни у меня есть мой сценарий.

Вечером 3 января 80-го года мы с Андреем Тарковским выступали перед представителями кинопроката. В огромном зале собрались люди, которым доверено было определить, как отнесутся к "Сталкеру" зрители и соответственно сколько экземпляров пленки выпустить в свет.

Я пришел к обсуждению. Фильм уже посмотрели. Выступил Андрей, объяснил фильм, ответил на вопросы. Вопросы показались мне странными. Вдруг в зале прозвучал сочный бас: "Да кто эту белиберду смотреть будет?" Раздался одобрительный смех. Андрей побледнел, пальцы его сжались в кулаки. Стараясь

не смотреть на него, я попросил слова. Но они уже уходили. Черт знает, куда они уходили, эти гении кинопроката. В пивную? В писсуар? В никуда? Я говорил и видел, что они медленно поворачиваются затылками и медленно, громко переговариваясь и пересмеиваясь, удаляются проходами между кресел.

Разумеется, затылки были разные, но мне они казались одинаково жирными и необъятными, и на каждом светилось знаменитое сытое "Не надо!". Такого я еще никогда не переживал.

Помнится, мы сошли с эстрады на лестничную площадку. Андрей скрипел зубами. У меня тряслись руки, я с трудом поднес спичку к сигарете.

Несколько мужчин и женщин остановились возле нас. Беспокойно оглядываясь, они бормотали вполголоса:

— Вы не думайте... Мы не такие... Мы понимаем...

На четверть миллиарда советских зрителей кинопрокат выпустил 196 экземпляров фильма. На всю Москву выделили три копии.

За первые же месяцы в Москве "Сталкер" посмотрели два миллиона зрителей.

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

1 — В	4 — В	7 — D	10 — A
2 — C	5 — В	8 — C	11 — D
3 — A	6 — A	9 — D	

Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Спорт. книга", Долгоруковская ул., 27
☎ (095) 250-19-95
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В магазинах

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
 - ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20
- можно приобрести не только текущие выпуски, но и журналы за прошлые годы (с 1994 г.):

Там же продаются книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**
С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ", "ГОСПОДИН Р. И Я"**
Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.
Вычисленко Виталию Петровичу
☎ (0572) 43-35-55

РАДИО "ГОВОРИТ МОСКВА" 3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 на наших волнах —
передача "Живите на здоровье".

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра
обзор очередных номеров журнала "Будь здоров!"

Телефон радио "Говорит Москва": 729-33-54
Телефон рекламной службы: 729-33-55

Подписаться на журнал **"Будь здоров!"**

и на приложение **"60 лет — не возраст"**

можно во всех почтовых отделениях страны
по одному из трех каталогов:

"Роспечать" — 73035 (79922)

"Почта России" — 99555 (99556)

Объединенный каталог "Пресса России" — 44780 (44785)

Эти книги жители России могут заказать по почте:

- 001 *Стив Шенкман* "Мы — мужчины" — 39 руб. 25 коп.
(твердый переплет, 15х21,5 см, 270 стр. с ил.)
- 002 *Стив Шенкман* "ГОСПОДИН Р. и Я" — 39 руб. 90 коп.
(твердый переплет, 15х21,5 см, 112 стр. с ил.)
- 003 *Татьяна Абрамова* "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ" — 37 руб. 35 коп.
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)
- 004 *Академик Амосов* "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ" — 30 руб. 35 коп.
(мягкая обложка, 14х21 см, 190 стр. с ил.)

Можно заказать по почте и уже вышедшие журналы:

«Будь здоров!» — 21 руб. 55 коп.; «60 лет — не возраст» — 20 руб. 15 коп.
(информацию об имеющихся в редакции выпусках см. на стр.93).
Цены указаны с учетом почтовой пересылки простой бандеролью (без учета авиатарифа).

Заполните бланк заказа, вписывая в каждую клетку одну букву или цифру, и вырежьте бланк

Бланк заказа									
почтовый индекс		область (край)							
район									
город (поселок, деревня, село)								а/я	
улица (квартал, проезд, переулок, бульвар, тупик, шоссе, линия)						дом		корпус	
фамилия				имя				квартира	
отчество				код города		телефон			
кол - во экз.		001 "Мы - мужчины"		003 "Кодекс здоровья"		кол - во экз.			
002 "Господин Р. и Я"		004 "Преодоление старости"							
"Будь здоров!"									
(№ выпуска, год издания, кол-во экз.)									
"60 лет - не возраст"									

Извещение



Сбербанк России

Форма № ПД-4

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

№

(номер счета получателя платежа)

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

в

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. _____ коп.

Платательщик (подпись) _____

Кассир

ЗАО «Шенкман и сыновья»

(наименование получателя платежа)

7729081593

(ИНН получателя платежа)

40702810200000000153

№

(номер счета получателя платежа)

«АПР - Банк» (ОАО) г.Москва

в

(наименование банка и банковские реквизиты)

№30101810400000000632

БИК 044552632

Заказ книг и журналов

(наименование платежа)

Дата _____ Сумма платежа: _____ руб. _____ коп.

Платательщик (подпись) _____

Квитанция

Кассир

Впишите в форму ПД-4 (на обороте) свои данные (Ф.И.О., адрес), а также название книги; название, номер и год выпуска журнала (в строках "наименование платежа"). Для краткости указывайте книгу номером: 001, 002, 003, 004 (см.стр.94), а название журнала — сокращенно: "Бз!", "60 лет".

Например: 001 — 2 экз.; "Бз!" №5, 99 г. — 3 экз.; "60 лет" №3, 01 г. — 1 экз.

Вырезав квитанцию, оплатите ее в любом отделении Сбербанка.

Вышлите копию этой квитанции вместе с заполненным бланком заказа по адресу: **111673 Москва, а/я №70, "Будь здоров!"**.

По вопросам почтовой пересылки звоните по телефону:

(095) 701-15-08

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(наименование платежа)

**В следующем
номере:**

ПРОБЛЕМЫ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА
КИСЕЛЬ ДЛЯ ПЕЧЕНИ
САМОПОМОЩЬ ПРИ АРТРИТЕ
БАЛЬЗАМ ДЛЯ НЕРВНЫХ
«ПОКОЮЩАЯ БАНЯ»

Подписано к печати 12.12.02. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60х90/16

Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 5375.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.



ПОРА ДОМОЙ, В ЛАПЛАНДИЮ

Фото Виктора Ахломова